रेकी

108 प्रश्न और उत्तर

जीवन में रेकी प्रेक्टिस की भरोसेमंद मार्गदर्शिका

रेकी पर ऐसी प्रश्नोत्तरी जो इसके
तमाम रहस्यों को स्पष्ट करती है

पॉला हॉरेन

फुल सर्कल

रेकी

108 प्रश्न और उत्तर

फुल सर्कल द्वारा प्रकाशित पॉला हॉरेन की अन्य पुस्तकें

हिन्दी

- रेकी द्वारा जीवन में अपार ऊर्जा 95.00
- रेकी सम्पन्नता का साधन 95.00

अंग्रेजी

- The Ultimate Reiki Touch 140.00
- Core Empoverment 125.00
- Reiki : 108 Questions & Answeres 140.00

रेकी

108 प्रश्न और उत्तर

रेकी के आजीवन अभ्यास हेतु
आपकी रेकी–108 प्रश्न और उत्तर

पॉला हॉरेन
समय फ़ाउंडेशन

FULL CIRCLE
फ़ुल सर्कल

रेकी–108 प्रश्न और उत्तर

© सर्वाधिकार सुरक्षित, समय फ़ाउंडेशन

हिन्दी अनुवाद : मोज़ेज़ माइकेल

नवीन संस्करण : 2001

प्रकाशक : फुल सर्कल
18–19, जी. टी. रोड, दिलशाद गार्डन, दिल्ली–110 095

मुद्रकः न्यू टेक फोटोलिथोग्रार्फस, दिल्ली–110 095

REKI: 108 PRASHNA AUR UTTAR
by Paula Horan

ISBN 81-7621-054-4

यह पुस्तक समर्पित है
विश्व के अनेक भागों में
फैले मेरे शिष्यों को
जिनमें से कुछ
मेरे सबसे महान गुरु रहे हैं।

विषय सूची

आभार 17

प्रस्तावना 18

रेकी की बुनियादी जानकारी

1. रेकी क्या है ? 25
2. रेकी का स्रोत क्या है ? 26
3. रेकी किस प्रकार उपचार करती है ? 27
4. डॉ. मिकाओ उशुई कौन हैं ? 28
5. अन्य उपचार पद्धतियों से किस प्रकार भिन्न है रेकी ? 29
6. क्या विश्वसनीय रेकी के एक से अधिक रूप हैं ? 30
7. शक्तिपात की क्रियाएं क्या होती हैं ? 32
8. मैं कैसे जान सकता हूं कि मैंने सही रेकी मास्टर का चुनाव किया है ? 34
9. क्या रेकी में ग्रांड मास्टर भी होते हैं ? 36
10. रेकी किस प्रकार सिखाई जाती है ? 37
11. रेकी की कितनी डिग्रियां होती हैं ? 39
12. रेकी में डिग्रियां क्यों होती हैं ? 40
13. रेकी के लिए फीस क्यों ली जाती है ? 42

पहली डिग्री की बुनियादी जानकारी

14. पहली डिग्री की रेकी क्या है ?	44
15. शक्तिपात कितने होते हैं ?	46
16. रेकी सीखने में कितना समय लगता है ?	47
17. मुझे कब-कब अभ्यास करना चाहिए ?	48
18. पहली डिग्री की कक्षा में कौन-सी बुनियादी जानकारियां दी जाती हैं ?	49
19. पहली डिग्री की कक्षा की रूपरेखा क्या होती है ?	49
20. हाथ की स्थितियां क्या होती हैं और मैं किसी रोग विशेष का उपचार कैसे कर सकता हूं ?	50
21. मुझे कैसे पता चलेगा कि हाथ की स्थिति को कब बदलना है ?	53
22. पूर्ण शरीर उपचार देने में कुल कितना समय लगता है ?	54
23. क्या केवल व्याधिग्रस्त अंग का उपचार करना ठीक रहता है ?	54
24. क्या दूसरे व्यक्ति का उपचार करते समय उसकी नकारात्मकता अथवा बीमारी मुझे लग सकती है ?	55
25. रेकी के प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए मुझे क्या करना होगा ?	57
26. उपचार देते समय मुझे किस विषय में सोचना चाहिए ?	58
27. क्या मैं रेकी के माध्यम से किसी को चोट पहुंचा सकता हूं ?	59
28. क्या मैं आवश्यकता से अधिक रेकी दे सकता हूं ?	60
29. मुझे प्रत्येक स्थिति में कितनी देर तक अपने हाथों को रखना चाहिए ?	60
30. ऐसा क्यों होता है कि उपचार के बाद कभी-कभी किसी व्यक्ति की दशा बेहतर होने के बदले और भी खराब होने लगती है, अथवा उपचार के दौरान उसे घबराहट का भी अनुभव होता है ?	61

31. क्या कोई उपचार शुरू करते समय मुझे प्रार्थना, मंत्र-जाप अथवा कोई कर्मकांड करना चाहिए ? 62

32. स्वयं तथा दूसरों का उपचार करते समय मुझे किस पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए ? 63

33. यदि रेकी मुख्य रूप से स्वयं के उपचार के लिए है, तो फिर आप नौसिखिया छात्रों से प्रारंभ के 21 दिनों में दूसरों पर इतने सारे उपचार करने को क्यों कहती हैं ? 64

34. इक्कीस दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया क्या है ? 65

35. शक्तिपात की कुछ प्रतिक्रिया बताएंगी ? 66

36. आप हमसे शक्तिपात ग्रहण करने के बाद पहले 21 दिनों तक अपने अनुभव लिखने को क्यों कहती हैं ? 66

37. आप 21 दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया के दौरान हमसे हमारे स्वप्नों को लिखने के लिए क्यों कहती हैं ? 67

38. क्या रेकी केवल बीमार लोगों के लिए है ? 69

पांच सिद्धांत

39. रेकी के पांच सिद्धांत क्या हैं और उनका स्रोत क्या है ? 70

40. पहला सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं आभार की मनोवृत्ति को अपनाऊंगा,'' इसका क्या अर्थ है ? आभार की मनोवृत्ति मेरे जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है ? 71

41. दूसरा सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं चिंता नहीं करूंगा,'' मैं स्वयं को चिंता से दूर कैसे रख सकता हूं ? चिंता से मुक्ति मेरे जीवन को किस प्रकार प्रभावित करेगी ? 72

42. तीसरा सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं क्रोध नहीं करूंगा,'' क्या इसका मतलब यह हुआ कि मुझे अपनी भावनाओं का दमन नहीं करना चाहिए ? मैं क्रोध करने से किस प्रकार बच सकता हूं ? 73

43. चौथा सिद्धांत है : ''अपने प्रतिदिन के कार्य में अपने प्रति ईमानदार (सच्चे) होइए,'' हम इसे किस प्रकार समझ सकते हैं ? 75

44. पांचवां सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं समस्त सृष्टि के प्रति दया एवं सम्मान का भाव रखूंगा,'' इसका क्या अर्थ है ? इसके परिणाम क्या होते हैं ? 76

45. रेकी के पांच सिद्धांतों के प्रयोग करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है ? 77

रेकी उपचार के बारे में समग्र जानकारी

46. क्या रेकी मात्र एक उपचार पद्धति है, अथवा इसके अतिरिक्त और कुछ भी है ? 78

47. रेकी शरीर/मन को किस प्रकार प्रभावित करती है ? 79

48. रेकी पुराने रोगों पर कैसे प्रभाव डालती है ? 79

49. रेकी तरुण/उग्र व्याधियों को कैसे प्रभावित करती है ? 80

50. रेकी उपचार देते अथवा लेते समय क्या मुझे आभूषण अथवा वस्त्र उतार देने चाहिए ? 81

51. क्या रेकी उपचार देते समय मुझे अथवा उपचार पाने वाले व्यक्ति को टांग पर टांग रखनी चाहिए ? 81

52. विभिन्न रोगों को ठीक करने में कितना समय लगता है, और क्या मैं चंगाई की गारंटी दे सकता हूं ? 82

53. किसी व्यक्ति को अधिकतम कितने उपचार दिए जा सकते हैं ? 84

54. मुझे किसी व्यक्ति का कितने समय तक उपचार करना चाहिए ? 84

55. मुझे उपचार के बदले में फीस अथवा उपयुक्त ऊर्जा की मांग क्यों करनी चाहिए ? 86

56. रेकी उपचार की भागीदारी के लिए मुझे किस प्रकार के ऊर्जा-विनिमय की अपेक्षा करनी चाहिए ? 87

57. यदि मुझे शरीर पर हाथ की विभिन्न स्थितियों में अंतर नहीं पता चलता तो मुझे क्या करना चाहिए ?	88
58. मुझमें समानुभूति कैसे विकसित हो सकती है कि मैं दूसरे व्यक्ति की आवश्यकता का और अधिक आभास कर सकूं ?	89
59. मैं दूसरे व्यक्ति की पीड़ा से स्वयं को कैसे बचा सकता हूं ?	91
60. क्या मैं किसी मरणासन्न व्यक्ति का उपचार कर सकता हूं ?	92
61. क्या रेकी का प्रयोग किसी अन्य उपचार पद्धति के साथ किया जा सकता है ?	92
62. क्या रेकी सांचों, धातु तथा अन्य कठोर वस्तुओं पर असर कर सकती है ?	93
63. क्या मैं अपनी कार, कम्प्यूटर, टोस्टर अथवा अन्य किसी निर्जीव वस्तु को रेकी दे सकता हूं ?	93
64. क्या पहली डिग्री के स्तर पर मैं दूरस्थ रेकी कर सकता हूं ?	94
65. मैं शरीर से ऊर्जा अवरोधों को हटाने के लिए रेकी का उपयोग कैसे कर सकता हूं ?	95
66. आज इतने सारे लोग रेकी की ओर आकर्षित क्यों हो रहे हैं ?	96
67. रेकी उपचार का सबसे अच्छा समय कौन-सा होता है ?	97
68. कुछ समय रेकी का अभ्यास करने के बाद मेरा क्या होगा ?	97
69. यदि एक लंबे समय तक सब कुछ ठीक-ठाक चलने के बाद मेरा जीवन समस्याओं से घिर जाता है तो मुझे क्या करना चाहिए ?	98
70. क्या मुझे रेकी के साथ क्रिस्टल का प्रयोग करना चाहिए ?	99
71. मैं रेकी के साथ क्रिस्टल का प्रयोग किस प्रकार कर सकता हूं ?	100
72. क्या चक्रों का संतुलन रेकी का अंग है, यदि हां तो मैं इसे कैसे कर सकता हूं ?	101
73. क्या रेकी नकारात्मक ऊर्जा से मेरी रक्षा कर सकती है ?	102

74. मैं रेकी की सहायता से स्वयं को कैसे केंद्रित कर सकता हूं ? 104

75. यदि मैं पहले ही कोई आध्यात्मिक साधना अथवा किसी प्रकार की ध्यान साधना कर रहा हूं तो क्या फिर भी मैं रेकी कर सकता हूं ? 105

76. क्या मैं रेकी को अन्य प्रकार की आध्यात्मिक साधना के साथ मिला सकता हूं ? 105

77. रेकी ध्यान क्रिया को कैसे प्रभावित करती है ? 106

78. क्या मैं रेकी को अन्य प्रकार के उपचारों के साथ मिला सकता हूं ? 106

79. क्या ऐलोपैथिक दवाइयों के प्रयोग पर रेकी का कोई प्रभाव पड़ेगा ? 107

80. क्या रेकी उपचार के दौरान भी मैं दवाइयां ले सकता हूं ? 107

81. क्या रेकी करते समय मुझे अपने आहार में परिवर्तन करना होगा ? 108

82. क्या मैं रेकी की मदद से धूम्रपान अथवा मद्यपान की लतों से मुक्ति पा सकता हूं ? 109

83. क्या रेकी से मुझे अधिक खाने की आदत छोड़ने और वज़न घटाने में मदद मिलेगी ? 110

84. क्या समूह उपचार लाभप्रद होते हैं ? 111

85. क्या मैं रेकी की मदद से पौधों और पशुओं का उपचार कर सकता हूं ? 112

86. क्या मैं रेकी की मदद से अपने भोजन का उपचार कर सकता हूं ? 112

87. रेकी पुराने अवरोधों और भावनात्मक अथवा मानसिक प्रवृत्तियों को कैसे मुक्त करती है ? 113

दूसरी डिग्री की बुनियादी जानकारी

88. दूसरी डिग्री की रेकी क्या है ? 114

89. दूसरी डिग्री लेने से पहले मुझे कितने समय तक अथवा कितनी मात्रा में रेकी का अभ्यास करना चाहिए ? 115

90. दूसरी डिग्री में कितने शक्तिपात होते हैं ? 115

91. कुल कितने प्रतीक चिह्न सिखाए जा सकते हैं ? 116

92. दूसरी डिग्री की कक्षा कितने समय की होती है ? 116

93. दूसरी डिग्री की रेकी पहली डिग्री की रेकी से किस प्रकार भिन्न होती है ? 117

94. दूसरी डिग्री के बाद इक्कीस दिन की शुद्धि प्रक्रिया में क्या होता है ? 118

95. मैं दूसरी डिग्री का अधिकतम लाभ कैसे प्राप्त कर सकता हूं ? 119

96. मैं दूसरी डिग्री का प्रयोग स्वयं पर कैसे कर सकता हूं ? 120

97. दूसरी डिग्री का असली रहस्य क्या है ? 121

98. मैं दूसरों पर दूरस्थ उपचार करने के लिए दूसरी डिग्री का प्रयोग कैसे कर सकता हूं ? 122

99. शक्तिपात के विवरणों और प्रतीक चिह्नों को किसी पुस्तक में क्यों प्रकाशित नहीं करना चाहिए ? क्या ये गोपनीय हैं ? 123

100. क्या दूसरी डिग्री की रेकी मेरी शक्ति को बढ़ा देगी ? 126

तीसरी डिग्री की बुनियादी जानकारी

101. तीसरी डिग्री क्या है ? 127

102. क्या मुझे अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए तीसरी डिग्री की आवश्यकता है ? 128

103. तीसरी डिग्री के लिए मेरा प्रयोजन क्या होना चाहिए ? 128

104. कितने समय तक रेकी का अभ्यास करने के बाद मुझे तीसरी डिग्री के विषय में सोचना चाहिए ? 130

105. क्या 3 ए और 3 बी मास्टर स्तर की अलग कोई श्रेणी, अथवा ग्रांड मास्टर का कोई विशेष प्रशिक्षण भी होता है ? 131

106. क्या तीसरी डिग्री को किसी सेमीनार या कक्षा की तरह पढ़ाया जा सकता है ? 133

107. तीसरी डिग्री के लिए क्या आवश्यक योग्यताएं और तैयारियां होती है ? 133

108. तीसरी डिग्री का प्रशिक्षण कैसे दिया जाता है ? 135

परिशिष्ट

क. पूर्ण शरीर उपचार तथा अंतःस्रावी तंत्र पर इसका प्रभाव 137

ख. रेकी ही क्यों ? 145

ग. रेकी का स्वाधीनता का घोषणापत्र 151

घ. अन्य उपयोगी पुस्तकें 155

च. पॉला की रेकी परंपरा 158

छ. लेखिका का परिचय 159

आभार

धन्यवाद, प्रापाजी, पृथकता रहित, असीम प्रेम तथा जीवन के उपहार के लिए।

धन्यवाद, केट, मुझे रेकी मास्टर बनाने के लिए।

धन्यवाद, दुनिया के चारों कोनों में फैले मेरे समस्त विद्यार्थियो, मेरे साथ विश्वव्यापी जीवन शक्ति की अविश्वसनीय उपस्थिति की सहभागिता के लिए।

धन्यवाद, नारायण, तुम्हारे संबल हेतु और तुम्हारे ज्ञान, स्नेह तथा प्रज्ञान हेतु जिससे मैं सदा ग्रहण करती हूं।

धन्यवाद, शेखर और पूनम, मित्रता एवं प्रोत्साहन के लिए।

धन्यवाद, नरेन्द्र, नम्रता, नूपुर, सुरेश, श्याम, नज़ीर, रणजी, प्रेमा, जोगिंदर, सुरिंदर, रोमेल, ब्रूनो, जॉर्ज, रेनिटा, प्रभा, ब्रिंदर और अन्य अनेक जिन्होंने मेरी सहायता की है, तुम्हारे अथक समर्थन के लिए।

धन्यवाद, लामा द्रुगपा येशे थ्रिनली ओदुज़ेर, *मेन छूस* रे की—अनंत संभावना वाले एक विराट उपचार मंडल के असंख्य प्रयोगों में से कुछ के द्वार मेरे लिए खोलने के लिए।

धन्यवाद, विश्व, उदारता तथा समकालिकता के तुम्हारे असंख्य कार्यों के लिए।

प्रस्तावना

क्या आपने कभी इस ओर ध्यान दिया है कि जीवन में ऐसा कितनी ही बार होता है कि जब हम किसी नए काम को करने की योजना बनाते हैं और इसे शुरू करने के लिए अपनी ऊर्जाओं को इस पर केंद्रित करने लगते हैं, तभी आपकी कोई आधी-अधूरी योजना आपका ध्यान खींच लेती है और आप इस नए काम को आगे बढ़ा भी नहीं पाते ? फिर जब आप इस चुनौती को स्वीकार करते हुए उस पर ध्यान लगाते हैं जो सहजता से आपके मन में उठ रहा है, तो ऐसे में आप उस कार्य के लिए रास्ता साफ कर रहे होते हैं जो आप शुरू में करना चाहते थे। **रेकी–108 प्रश्न और उत्तर** के लिखे जाने की कहानी ठीक ऐसी ही है।

प्रारंभ में, इस समय में मैंने एक अन्य पुस्तक **ट्रू रेकी ट्रू सेल्फ़** लिखने की योजना बनाई थी। मैंने प्रारंभ के कुछ अध्याय पूरे भी कर लिए थे, कि तभी मुझे प्रशिक्षण देने के लिए एक और लंबे विस्तृत दौरे पर जाना पड़ा। **ट्रू रेकी ट्रू सेल्फ़** की जो रूपरेखा मैंने अपने मस्तिष्क में बनाई थी उसके अनुसार इस पुस्तक को विश्वव्यापी जीवन शक्ति के अथाह उपचार तत्त्व के प्रति एक प्रेरणास्पद साक्ष्य का रूप लेना था। इसमें मैं डॉ. उशुई के उन जर्नलों से उनका कुछ इतिहास लेना चाहती थी जो अभी-अभी प्रकाश में आए हैं। इस पुस्तक में मैं तंत्र पर भी चर्चा करना चाहती थी जिससे रेकी को लिया गया है। अपने स्वयं के अनुभव का उपयोग करते हुए और अपने कई दृष्टांतों की जानकारी देते हुए, मैं पाठक को यह स्वाद देना चाहती थी कि रेकी सचमुच कितनी असीम हो सकती है। मेरी योजना तो कम-से-कम यही थी, जो अब अपेक्षा के विपरीत कुछ बाद में ही फलीभूत हो पाएगी।

मेरे इस दौरे के समय, नई दिल्ली में मेरे प्रकाशक शेखर और पूनम मल्होत्रा ने मुझसे यह ज़ोरदार आग्रह किया कि पहले मैं ऐसी एक पुस्तक

लिखूं जिसमें रेकी की बुनियादी जानकारियां हों जिससे रेकी के बारे में व्याप्त कुछ गलतफहमियों को दूर किया जा सके। प्रारंभ में तो मैंने फिर से रेकी की बुनियादी जानकारी देने की इस योजना का प्रतिरोध किया। मैं रेकी पर पहले ही तीन पुस्तकें, *कोर इम्पावरमेंट (1998), इम्पावरमेंट थ्रू रेकी (1989)* जो अब पंद्रह भाषाओं में उपलब्ध है, और *एबंडेंस थ्रू रेकी* लिख चुकी थी। मेरा मानना था कि मैं पहले ही रेकी की सारी बुनियादी जानकारी दे चुकी हूं। किंतु, मेरे प्रकाशक तथा मेरे पति ने इस ओर संकेत किया कि इन वर्षों में मेरे शिक्षण का ढंग कितना अधिक बदल चुका है। यह और भी आसान तथा सटीक हो गया है। शायद, इसे मैं और भी अधिक लोगों तक पहुंचाना चाहूं। उनकी बात उचित ही थी।

मेरे प्रारंभिक प्रतिरोध से मुक्ति पाने के बाद, इस पुस्तक ने अपना प्रवाह बना लिया और बस लिख गई। सचमुच इसने अपने आपको लिखवा लिया, और मुझे इसकी रचना में भागीदारी करके अत्यधिक आनंद की प्राप्ति हुई। इसके परिणामस्वरूप उस चरम सौंदर्य, चरम सरलता के विषय में (जिसे हम रेकी के नाम से जानते हैं) एक आनंदमय संवाद सामने आया।

गत कुछ वर्षों में रेकी के विषय में विस्मयकारी मात्रा में जानकारियां प्रकाश में लाई गई हैं। हालांकि कुछ अपेक्षाकृत परिपक्व साधकों ने कई अच्छी पुस्तकें भी लिखी हैं, फिर भी आज भारी मात्रा में जो जानकारियां उपलब्ध हैं वे कभी-कभी पाठक के लिए भ्रम तथा विरोधाभास की स्थिति उत्पन्न कर देती हैं। और प्रायः इनका रेकी से कोई संबंध भी नहीं होता। अधिकतर, दूसरी उपचार पद्धतियों के नियम रेकी के साथ जोड़ दिए जाते हैं, जो भ्रम को और भी बढ़ा देते हैं।

रेकी अभ्यास के प्रारंभिक चरणों में अधिकांश व्यक्तियों के लिए यह समझना कठिन होता है कि रेकी कितनी सरल है। नौसिखिया साधक (और नौसिखिया शिक्षक) की भी यही मानसिक प्रवृत्ति होती है कि इसे और जटिल बनाया जाए। मन (अहं) को ढेर सारे नियमों, विनियमों और साज-सामान की जरूरत होती है, तब जाकर वह स्वयं को यह विश्वास दिला पाता है कि रेकी जैसी सरल कोई चीज़ सचमुच बिना अतिरिक्त ''टीम-टाम'' के बिना

भी कारगर हो सकती है, भले ही उसके हाथ स्पष्ट रूप में उससे कुछ अलग ही कहते हों।

इस पुस्तक में, मैं यह आशा बांध कर चल रही हूं कि मुझे स्वयं अपनी रेकी कक्षाओं में जिस प्रकार ढेर सारी गलत जानकारियों से दो-चार होना पड़ा है और जो मुझे हाल के वर्षों में दूसरे शिक्षकों से प्रायः ही सुनने को मिली हैं, उन गलतफहमियों को दूर करके मैं व्यापक जनमानस की सहायता करूं। सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात तो यह है कि मैंने चौदह वर्ष तक विभिन्न देशों में जो रेकी का अभ्यास तथा शिक्षण किया है उससे प्राप्त अनुभव के आधार पर मैं एक स्पष्ट और सरल ढंग से रेकी की बुनियादी जानकारियों को अपने स्वयं के दृष्टिकोण से सामने रखूं।

इस पुस्तक में रेकी विषयक जानकारी को मैंने संक्षिप्त और सटीक रखा है। फिर भी, उसे आवश्यकता से अधिक सरल नहीं बनाने की भी मैंने सावधानी बरती है। मेरा इरादा इस पुस्तक को एक संदर्भ ग्रंथ जैसा रूप देने का रहा है, जिसका स्वरूप सुगम तथा पाठक के लिए सुविधाजनक हो। इसके पीछे विचार यह है कि आपको गाइड जैसी कोई चीज दी जाए जो अनिवार्य रूप से उठने वाली शंकाओं का समाधान कर सके।

प्रश्नों को वर्तमान रूप देते समय, मैं उन अनेक कक्षाओं के अनुभव को भुनाने में समर्थ रही हूं जिन्हें मैं 1987 से पढ़ाती आ रही हूं। मैंने जानबूझ कर उन प्रश्नों को चुना है जो मेरे विद्यार्थी प्रायः मुझसे रेकी कक्षा के बीच में अथवा तुरंत बाद में पूछते हैं।

शिक्षण की प्रक्रिया तब सहज प्रवाह में चलती है, जब वह संवाद का आकार ले लेती है। प्रश्न और उत्तर वाला आकार मुझे इसलिए उपयुक्त लगा कि इसके माध्यम से पाठक के साथ संवाद करने का बोध पैदा किया जा सकता है। प्राचीन यूनान के दार्शनिक प्रोफेसर की पदवी नहीं रखते थे। वे एथेंज

में घूम-घूम कर लगभग किसी से भी बात करने लगते थे। इसी प्रकार, बुद्ध ने किसी वृक्ष के नीचे बैठ कर ताड़ पत्रों पर पांडुलिपियां नहीं बनाई। बल्कि, उन्होंने पूरे उत्तर भारत का भ्रमण किया और जब कभी भी उन्हें ऐसे लोग मिलते थे जो उनकी बात सुनने में रुचि दिखाते थे, तो वह उनके साथ संवाद करते थे।

जब मैं किसी कक्षा को पढ़ाती हूं, तो लोग मुझसे प्रश्न पूछते हैं, और मैं अनायास ही प्रश्नकर्ता के प्रश्न का उत्तर देती हूं। बस इसी भाव को मैंने **रेकी–108 प्रश्न और उत्तर** में उतारने का प्रयास किया है, अर्थात् शिक्षक तथा शिक्षार्थी के बीच एक सजीव संवाद का भाव। यहां मैंने ऐसे अनेक विषयों पर चर्चा की है जो रेकी कक्षा के दौरान बार-बार उठते हैं। आप यह कह सकते हैं कि प्रत्यक्ष रूप में मेरी कक्षा में पढ़ने के बाद यदि दूसरी कोई उपयोगी चीज़ हो सकती है तो वह यह पुस्तक ही है। इसमें मात्र एक ही कमी है कि मैं प्रश्नों का उत्तर देने तथा शंकाओं का समाधान करने को व्यक्तिगत रूप में उपस्थित नहीं हूं। लेकिन, इस पुस्तक को जिस इरादे से लिखा गया है यदि उसी इरादे से आप इसका प्रयोग करेंगे, तो आप देखेंगे कि प्रासंगिक अंशों की सावधानीपूर्वक छानबीन करने पर आपको अंततः आपके प्रश्नों के उत्तर मिल जाएंगे, जो पहले ही आप में मौजूद होते हैं। कोई प्रश्न पूछने के लिए, यह आवश्यक है कि आपने पहले ही अधिकांश उत्तर को अपनी अंतःप्रेरणा की मदद से समझ लिया हो। उत्तर तो वास्तव में केवल शंकाओं का समाधान करने के लिए होते हैं।

इसीलिए इस पुस्तक का शीर्षक **रेकी के आजीवन अभ्यास हेतु आपकी रेकी–108 प्रश्न और उत्तर** भी रखा गया है। जब भी आपको कोई शंका हो अथवा आपको लगे कि रेकी के बुनियादी अभ्यास से संबंधित किसी प्रश्न का उत्तर आपको नहीं मिल पाया है, तो आप पलट कर पुस्तक के प्रासंगिक अथवा संबंधित अंशों को देख सकते हैं।

हमें इस स्थिति का सामना करना ही होगा। मनुष्य भुलक्कड़ जीव है। भले ही आप कितना ही ध्यान क्यों न दे लें, आप अपनी रेकी कक्षा में पढ़ी अनेक बातों को भूल ही जाएंगे। इसके अतिरिक्त, अध्ययनों से यह तथ्य भी सामने

आया है कि अच्छे विद्यार्थी भी उन्हें एक समय में दी गई कुल जानकारी का औसतन मात्र 35 प्रतिशत ही ग्रहण कर पाते हैं। इसी से यह स्पष्ट हो जाता है कि आप जिन चीजों को सचमुच सीखना चाहते हैं आपको उन्हें पलट कर क्यों पढ़ना पड़ता है। मनुष्य का मन प्राप्त होने वाली समस्त जानकारी को आत्मसात करने की क्षमता नहीं रखता, इसलिए उपयोगी यही रहता है कि आप अपने पास एक ऐसा भरोसेमंद स्रोत रखें जिसका प्रयोग आप स्पष्टीकरण की आवश्यकता पड़ने पर कभी भी कर सकें।

यह पुस्तक आपकी एक और आवश्यकता को पूरा करती है। यदि आप उपर्युक्त तथ्य पर ध्यान करें कि किसी एक समय में दी गई जानकारी का सामान्यतया मात्र 35 प्रतिशत ही याद रह पाता है, तो आपके विचार में केवल अनुभव के आधार पर आत्मसात किए जा सकने वाले रेकी के बुनियादी ज्ञान का क्या होगा। यदि उसे उन शिक्षकों के हाथों में दे दिया जाए जिन्होंने मात्र एक सप्ताह अथवा एक महीने के भीतर मास्टर की उपाधि प्राप्त करके उसके कुछ समय बाद ही दूसरों को मास्टर स्तर का प्रशिक्षण देना शुरू कर दिया है ? इस तरह के शिक्षकों और शिक्षार्थियों की तीन या चार पीढ़ियों के बाद कितना सही ज्ञान बचा रह पाएगा ? इस तरह की स्थितियों में, रेकी के बुनियादी प्रश्न-उत्तरों की कोई पुस्तक उन लोगों के लिए अत्यंत उपयोगी हो सकती है जो इसके वास्तविक मूल में वापस जाना चाहते हैं।

कुल मिलाकर, मैंने इस पुस्तक को हवायो टकाटा द्वारा सिखाई गई रेकी के दायरे में रखा है। वैसे, मैंने विश्वव्यापी जीवन शक्ति के अन्य विश्वसनीय संप्रेषणों का भी संक्षेप में उल्लेख किया है, और आधुनिक रेकी के जनक डॉ. उशुई से भी संदर्भ लिए हैं। इन छिटपुट जानकारियों के लिए मेरा स्रोत लामा द्रुगपा येशे थ्रिनली ओद्ज़ेर रहे हैं। लामा द्रुगपा ने ही उन्नत उपचार अभ्यासों की एक संपूर्ण व्यवस्था मेन छूस रे की में मुझे दीक्षित किया था। इसे डॉ. उशुई की टीकाओं तथा डायरियों में प्राप्त उनके लेखों से तथा **तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश विच हील्स दि बॉडी एण्ड इल्युमिन्स दि माइंड** से लिया गया है। **तंत्रा** एक शिनगान बौद्ध ग्रंथ है और डॉ. उशुई की अपनी सिद्धि का यही प्रेरणा-स्रोत भी रहा। इन देशनाओं को क्योंकि सीधे

शिक्षार्थी/शिक्षक संवाद में प्रकट किया जाना चाहिए, इसलिए इस पुस्तक में मैंने केवल वही सामग्री ली है, जिसका संबंध रेकी के इतिहास से है और इसी कारण जिससे आम जन का हित सधता है।

किसी भी स्थिति में, आजकल, अधिकांश रेकी उपचारकों की परंपरा डॉ. उशुई तथा प्राकृतिक उपचार की उशुई पद्धति (उशुई, **शिकी**, **र्‍योहो**) से जुड़ती है। और, इसमें माध्यम का काम किया श्रीमती टकाटा तथा उनके बाईज मास्टर छात्रों में से एक ने, जिन्होंने रेकी को पूरे विश्व में लोकप्रिय बनाया। इसलिए, विशेष बल उन्हीं के द्वारा प्रयुक्त रेकी पर दिया गया है। इसका सीधा-सा कारण यह है कि रेकी के इसी रूप का सर्वाधिक अभ्यास किया जाता है। फिर भी यह रेकी का सर्वाधिक गलत समझा जाने वाला रूप है, और प्रायः इसे सर्वथा विकृत करके प्रस्तुत किया जाता है। **108 प्रश्न और उत्तर** मेरा अपना अंशदान है, कुछ सर्वाधिक व्याप्त भ्रांतियों को एक सौम्य तथा विनीत तरीके से दूर करने का।

इस पुस्तक में कुल 108 प्रश्न-उत्तरों का होना, मात्र संयोग नहीं है। 108 के अंकों का योग 9 है। नौ स्वयं में ऐसा अकेला अंक है जो किसी भी पूर्ण संख्या से गुणा किए जाने पर नौ का ही योग देता है। जैसे– $3 \times 9 = 27$ और $2 + 7 = 9$। अथवा $4 \times 9 = 36$ और $3 + 6 = 9$, आदि-आदि। इसलिए, 9 को पूर्णता का अंक माना जाता है। 9×12 का गुणनफल होने के कारण 108 को विशेष रूप से शुभ अंक माना जाता है। इसीलिए, विश्वव्यापी जीवन शक्ति की शुभ उपस्थिति का बोध कराने के लिए इस पुस्तक के लिए इस अंक को चुना गया।

अतिरिक्त जानकारी के लिए, परिशिष्ट में मैंने एक लेख पूर्ण शरीर उपचार पर सम्मिलित किया है। इस लेख में अंतःस्रावी तंत्र पर पूर्ण शरीर उपचार के प्रभाव, इन तंत्रों का प्रतिरोध तंत्र से संबंध और उपचार में इसकी भूमिका का विवेचन किया गया है, क्योंकि श्रीमती टकाटा शरीर के प्रमुख अंगों का उपचार करने के अतिरिक्त अपने उपचारों में इसी पर अपना ध्यान केंद्रित करती थीं।

रेकी पर लिखी गई अधिकांश अन्य पुस्तकों में अंतःस्रावी तंत्र पर बहुत ही कम चर्चा की जाती है। बल्कि, उनका केंद्र बिंदु शारीरिक गठन के अपेक्षाकृत अधिक शरीरांतर्जात अथवा गुप्त (एसोटेरिक) तथा सूक्ष्म स्तरों पर होता है। विश्वव्यापी जीवन शक्ति के माध्यम से हाथ की स्थितियों द्वारा तथा दूरस्थ उपचार के सिद्धांतों की इस बुनियादी प्रस्तुति के लिए, मैंने अत्यंत गूढ़

होने से बचने की पूरी कोशिश की है। यहां ऐसा करना सचमुच अलाभकारी लग रहा था।

एक दूसरे लेख में, मैंने इस कारण पर विस्तार से प्रकाश डाला है कि इस समय और युग में रेकी क्यों अनावश्यक बाहरी हस्तक्षेपों तथा नशीले पदार्थों से मुक्ति के व्यक्तिगत घोषणापत्र के रूप में प्रत्येक व्यक्ति के लिए विशेष उपयोगी प्रमाणित हो सकती है।

जब आप यथार्थ में रेकी का अभ्यास करेंगे, तो आपकी जरूरत के तमाम उत्तर आपको इस तरह मिल जाएंगे मानो रसाकर्षण (ऑस्मोसिस) के माध्यम से आए हों। यह याद रखना महत्त्व रखता है कि समस्त जानकारी बाहर से आती है और अंततः मन आधारित होती है। इसलिए, यह आवश्यक है कि आप पुस्तक में दिए गए किसी भी उत्तर से चिपकें अथवा बंधें नहीं। बेहतर यही होगा कि आप उत्तरों को एक प्रेरणा के रूप में काम करने दें जिससे आपको अपने उत्तर तराशने में सहायता मिले—आपके अपने आंतरिक ज्ञान के संपर्क में आने में सहायता मिले।

रेकी का अभ्यास आपको अपनी भावनाओं का उपयोग करने में सहारा देता है। आपके सभी उत्तर आपके हृदय की श्रेष्ठ प्रज्ञा के भीतर निहित होते हैं। इस प्रकार, हृदय ऊर्जा का सार तत्त्व होने के कारण रेकी अनुभव करने की जिस क्षमता को बढ़ाती है, वही क्षमता आपके अपने उत्तर ढूंढ़ने में आपकी मदद करेगी। जिन लोगों को भावनाओं के प्रतिरोध के त्याग के लिए सहारे की जरूरत है, उन्हें यह पुस्तक गूढ़ दृष्टि देकर इस दिशा में सहायक हो सकती है।

अंत में, रेकी का प्रमाण रेकी के अभ्यास में निहित है। मेरी शुभकामना है कि रेकी के प्रयोग में आपको अत्यधिक चैन, आराम और आनंद की अनुभूति हो। जब-जब भी संभव हो, इसे स्वयं को तथा दूसरों को भी दीजिए, क्योंकि विश्वव्यापी जीवन शक्ति का आप जितना आह्वान करेंगे यह उतनी ही जल्दी आपको उत्तर देगी।

रेकी की बुनियादी जानकारी

1

रेकी क्या है ?

आमतौर पर तो रेकी का अभिप्राय एक ऐसी स्पर्श चिकित्सा से है जिसमें हाथों से छूकर किसी रोग का उपचार किया जाता है। इस चिकित्सा पद्धति में औषधि के रूप में ऊर्जा का प्रयोग किया जाता है। उपचार की इस पद्धति को दोबारा खोजने का श्रेय डॉ. मिकाओ उशुई को जाता है, जिन्होंने उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में जापान में इसकी खोज की। डॉ. उशुई ने 'रेकी' शब्द का प्रयोग सर्वव्यापी जीवन शक्ति के लिए किया जो मन को शांत कर व्यक्ति की जीवन शक्ति को बढ़ाती है। विभिन्न आसनों में अवस्थित शरीर पर हाथ रखकर उपचार की प्रक्रिया को गति दी जाती है। उपचार की इस प्रक्रिया में जापान अथवा तिब्बत की तांत्रिक बौद्ध साधनाओं की तरह औपचारिक ऊर्जा का प्रवाह शिक्षक के हाथों में होकर रेकी प्राप्त करने वाले व्यक्ति के शरीर में होता है। इस प्रक्रिया को शक्तिपात कहते हैं।

वास्तव में, रेकी विश्व की मूलभूत प्रकृति है, और प्राकृतिक चिकित्सा की उशुई पद्धति आपके लिए इस स्थिति को आसान कर देती है कि आप उस विश्वव्यापी जीवन शक्ति को फिर से प्राप्त कर सकें जो अपने मूल रूप में आप ही में विद्यमान है। दूसरे शब्दों में, आप अपने आपको फिर से ऊर्जावान कर लेते हैं, और गहनतम स्तर पर आप जो हैं उसे आप पुनः प्राप्त कर लेते हैं।

क्वांटम भौतिकी और रासायनिक विज्ञान में भी ऊर्जा को अस्तित्व की मूलभूत प्रकृति माना गया है। सच पूछा जाए तो ठोस पदार्थ होता ही नहीं है।

इस प्रकार, मनुष्य का शरीर, इसके विचार और भावनाएं सभी उस ऊर्जा से बनी होती हैं जो विभिन्न आवृत्तियों में घूमती रहती है। तरंग जितनी सघन होती है, हमें उतनी ही असुविधा या व्याधि होती है। और यह तरंग जितनी मुक्त होती है, उतना ही हम स्वस्थ, समृद्ध, सुंदर, संतुष्ट और सकुशल अनुभव करते हैं।

शरीर अथवा मन को इसके ही आधारतत्त्व यानी विश्वव्यापी जीवन शक्ति के संपर्क में लाकर रेकी मनुष्य को बड़े प्यार से और धीरे-धीरे युगों पुराने बंधनों और प्रतिबंधों से मुक्त कर सकती है। रेकी के कुछ समय तक उपयोग के बाद, व्यक्ति पहले तो स्वस्थ और संयमित अनुभव करता है और अंत में उसे स्वतंत्रता और एकता का अनुभव होता है।

2

रेकी का स्रोत क्या है ?

एक ऊर्जा औषधि के बाह्य रूप में रेकी की असली उद्‌गम स्थली भारत है। यहां से यह तिब्बत और चीन होती हुई जापान पहुंची। जापान में इसे दोबारा खोजने का काम डॉ. उशुई ने किया। एक असीम आंतरिक शक्ति के रूप में रेकी का कोई विशिष्ट स्रोत नहीं है क्योंकि इस रूप में तो यह हर जगह पाई जाती है और प्रत्येक रूप में इसका अस्तित्व है। रेकी को जाना-समझा नहीं जा सकता, फिर भी इसके सर्वव्यापी होने के कारण प्रत्येक व्यक्ति प्रत्येक क्षण में इसका प्रत्यक्ष अनुभव कर सकता है।

प्राकृतिक उपचार की उशुई पद्धति के रूप में रेकी उन अनेक उपचार पद्धतियों में से केवल एक है जिनकी उत्पत्ति प्रागैतिहासिक काल में हुई थी। विशिष्ट रूप में, रेकी का संबंध उन चिकित्सा परंपराओं से है जिनका जन्म दक्षिण, मध्य और पूर्वी एशिया में हुआ।

डॉ. उशुई के लेखों के अनुसार, पश्चिम में रेकी के जिस रूप से लोग परिचित हैं वह सात स्तरों पर चलने वाले तांत्रिक प्रशिक्षण का सार है। इन्हें इस प्रकार तैयार किया गया है कि किसी भी धर्म या दर्शन को मानने वाले साधारण व्यक्ति इसका लाभ उठा सकते हैं। इस रूप में रेकी का अंतरंग संबंध औपचारिक बुद्ध के ऊर्जा-संप्रेषण या शक्तिपात से है।

अधिक गहरे अर्थों में लें तो विश्वव्यापी जीवन शक्ति के रूप में ही रेकी प्रत्येक वस्तु की अंतर्निहित प्रकृति अर्थात् उसका आधार तत्त्व है। यह हर जगह व्याप्त है। हमने अपनी पहचान शरीर और इसकी पांच इंद्रियों के रूप में इस तरह कर रखी है कि हम यह भूल गए हैं कि वास्तव में तो हम स्वयं अस्तित्व की असीमता ही हैं। हमें अब अपनी इन शक्तियों का स्मरण नहीं रह गया है कि अपने आपको मात्र मुक्त और सजग रखकर हम जो भी चीज चाहें उसे सीधे ही प्राप्त कर सकते हैं (जैसे ईसा मसीह ने मछली और रोटी का चमत्कार किया था, या जैसे साईं बाबा विभूति प्रकट कर देते थे)।

शक्तिपात की क्रियाओं के माध्यम से हम उस प्रत्यक्ष संपर्क को फिर से साधने की स्थिति में आ जाते हैं जो हमेशा समग्र ऊर्जा के साथ हमारे रहे हैं, या इनकी ओर हमारा ध्यान जाने लगता है। यह इसलिए संभव होता है क्योंकि शक्तिपात के कारण हमारी प्रत्यक्ष ऊर्जा की वह सरिणी फिर से स्थापित हो जाती है जिसमें होकर विश्वव्यापी जीवन शक्ति का प्रवाह होता है। हम अपनी जरूरत की वस्तुओं को सीधे वहां से प्राप्त करने लगते हैं जो पहली दृष्टि में हमें बाहरी स्रोत दिखाई देता है। फिर धीरे-धीरे हमें यह ज्ञान फिर से प्राप्त होने लगता है कि हम जो कुछ भी हैं वह सब मन के अंदर स्थित है (हमारा शरीर भी)।

3

रेकी किस प्रकार उपचार करती है ?

रेकी मन को शांत करके और शरीर की जीवनी शक्ति को बढ़ा कर अपना काम करती है।

हमारा यह शरीर वास्तव में एक ऊर्जा है जो एक निश्चित आवृत्ति में तरंगित होती है, और इसकी तमाम आवृत्तियों का अपना नैसर्गिक प्रवाह होता है। लेकिन जब हम किसी विषय में विचार न करके निर्णय करने लगते हैं तो हमारा यह निर्णय हमारे शरीर के कोशिका-ढांचे में एक शारीरिक और/अथवा भावनात्मक ग्रंथि के रूप में जमा हो जाता है। हम लोगों और जीवन की स्थितियों के बारे में जो विचार या निर्णय करते हैं, हमारी भावनाएं

उन्हीं की प्रतिक्रिया होती हैं। हमारे नकारात्मक विचार या निर्णय तो नैसर्गिक आवृत्तियों को विकृत कर देते हैं, इसलिए हम सघन अथवा असुविधाजनक तरंगों के रूप में इनका अनुभव करते हैं। इस प्रकार के विचार सिरदर्द, तनाव, पेट का दर्द अथवा अल्सर जैसी व्याधियों को जन्म देते हैं। अगर हम क्रोध, आक्रोश या दुःख जैसी भावनाओं को शरीर में दबा कर रख लेते हैं तो वे आराम से अर्बुद (ट्यूमर) का रूप ले लेती हैं। इसी प्रकार, अगर हमारे मानसिक संतुलन में बाधा आती है या हम दूसरों की बाधाओं को मोल ले लेते हैं तो ये हमारे लिए गठिया का कारण बन सकती हैं।

लेकिन, अगर हम किसी अच्छे, पारंपरिक रेकी मास्टर के बताए हुए अचूक तरीकों का पालन करते रहें तो हम एक निश्चित समय में इन सभी व्याधियों, इन सभी ग्रंथियों से मुक्ति पा सकते हैं। रेकी इन ग्रंथियों या बाधाओं को विश्वव्यापी जीवन शक्ति की अत्यधिक तरंग वाली आवृत्ति के हवाले कर देती है और यह इन ग्रंथियों में प्रवेश करके उन्हें समाप्त कर देती है।

रेकी में व्यक्ति के पूरे शरीर पर हाथ रखने मात्र से ही आवश्यक ऊर्जा उसके द्वारा ग्रहण कर ली जाती है और हम अपनी भावनाओं को पूरी तरह से महसूस करने लगते हैं। और इस तरह वे शरीर अथवा मन से आसानी से व्यक्त हो जाती हैं और ग्रंथि नहीं बना पातीं। इसी प्रकार, जो पुराने विचार हमारे मन में जमा पड़े होते हैं उनकी आवृत्तियों को उपचार के माध्यम से बढ़ा दिया जाता है और वे भी व्यक्त होकर निकल जाते हैं।

इस प्रकार, रेकी हमारी जीवन शक्ति की आवृत्ति को बढ़ा कर हमारा उपचार करती है।

4

डॉ. मिकाओ उशुई कौन हैं ?

डॉ. मिकाओ उशुई आधुनिक युग के रेकी आंदोलन के जनक हैं। हाल में मिली जानकारी के अनुसार, वह शिनगान के बौद्ध भिक्षु थे। वह एक पारिवारिक व्यक्ति थे। पेशे से चिकित्सक डॉ. उशुई के पिता मेजी काल के उत्तरार्ध में टोक्यो के मेयर के सेक्रेटरी थे। डॉ. मिकाओ उशुई का जन्म

उन्नीसवीं शताब्दी के उत्तरार्ध में और निधन बीसवीं शताब्दी के तीसरे दशक के मध्य में हुआ था। डॉ. उशुई का परिवार कुलीन वर्ग का था और युवावस्था में उन्हें व्यापार को अपनाने के लिए उत्साहित किया गया था। लेकिन व्यापार में कोई रुचि न होने के कारण उन्होंने जापानी तथा चीनी उपचार विद्याओं का अध्ययन किया और बाद में ईसाई मिशनरी डाक्टरों के साथ पश्चिमी ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति का भी अभ्यास किया।

जब वह पच्चीस वर्ष की अवस्था को पार कर चुके थे तो उन्हें हैजा हो गया। इसी बीमारी के दौरान उन्हें एक जबरदस्त आध्यात्मिक अनुभव हुआ, और तभी वह जीवन के आध्यात्मिक पक्ष की ओर मुड़े। एक सच्चे बोधिसत्व के रूप में उन्होंने 1100 साल पुरानी पांडुलिपि **'दि तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश दैट हील्स दि बॉडी एण्ड इल्युमिन्स दि माइंड'** में बताई गई एक अत्यंत प्राचीन उपचार पद्धति को खोज निकाला। इस पांडुलिपि में कुछ साधना विधियां दी हुई थीं जिनको उन्होंने इस प्रकार का रूप दिया कि किसी भी धर्म अथवा पृष्ठभूमि के सामान्यजन को उसका लाभ मिल सके।

डॉ. उशुई ने इस सात स्तरीय तांत्रिक शिक्षण के सार को रेकी अर्थात् विश्वव्यापी जीवन शक्ति का नाम दिया, क्योंकि इसमें मात्र हाथों के स्पर्श से ही औपचारिक ऊर्जा रोगी के शरीर में पहुंच जाती है। उन्होंने शिक्षण के पहले स्तर को तीन डिग्रियों में रखा और अपनी चिकित्सा प्रक्रिया के अनुभव और ज्ञान को अनेक लोगों में बांटा। लेकिन अपनी उपचार पद्धति की सूक्ष्म बातों को उन्होंने केवल अपने उन्नीस प्रिय शिक्षार्थियों को ही बताया। इन शिक्षार्थियों में अग्रणी थे डॉ. वातानाबे, जिन्हें उन्होंने सातों स्तरों का ज्ञान दिया और डॉ. हयाशी, जिन्हें रेकी की पद्धति का ज्ञान दिया।

5

अन्य उपचार पद्धतियों से किस प्रकार भिन्न है रेकी?

रेकी ऊर्जा औषधि का ऐसा रूप है जो स्वास्थ्य के लिए स्पर्श और प्राणिक उपचार के समान है। बुनियादी अंतर तो रेकी अत्यधिक सरलता का है, क्योंकि इसमें हाथों को शरीर पर किस प्रकार रखना है इसके अतिरिक्त और कुछ

नहीं सीखना होता। रेकी की एक विशेषता यह भी है कि इसमें यह मानकर चला जाता है कि कोई किसी को चंगा नहीं करता बल्कि उपचार तो विशुद्ध करुणा का वरदान होता है और बस हो जाता है।

उदाहरण के लिए, अगर मैं आपका उपचार करने के लिए आप पर अपने हाथ रखती हूं तो आपका शरीर सरिणी के माध्यम से वह खींच लेगा जिसकी उसे जरूरत है। आप संदेह भी कर सकते हैं और शंकालु भी हो सकते हैं क्योंकि रेकी तो मन को भी पीछे छोड़ देती है। लेकिन आपको रेकी को ग्रहण करने की संभावना के प्रति तो स्वयं को तैयार रखना ही होगा। तब आपका शरीर अपनी जन्मजात बुद्धि के बल पर वह सब ग्रहण कर लेगा जिसकी उसे जरूरत है।

इस प्रकार, रेकी में मुझे आसन लगा कर ऊर्जा को प्रवाहित करने की कोशिश नहीं करनी होती। मैं तो बस उपचार में भागीदारी का इरादा बनाती हूं और ऊर्जा दूसरे व्यक्ति में प्रवाहित होने लगती है, और यही इसकी मुख्य विशेषता है। रेकी को हमेशा ग्रहण ही किया जाता है, इसे प्रेषित नहीं किया जाता। स्कूल डिग्री के स्तर पर भी यही होता है, जहां दूर बैठकर उपचार में भागीदारी की जाती है।

इस प्रकार, आपको बस यह सीखना होता है कि आप अपने हाथों की भाषा को किस प्रकार सुनें। रेकी का आधार यह विश्वास है कि विश्व में जो कुछ भी होता है वह विशुद्ध करुणा के कारण होता है, और इसीलिए इसमें हमारी 'अकर्मण्यता' की सच्ची स्थिति को मान्यता दी जाती है। इस तरह रेकी को उपचार की विधाओं में सर्वाधिक सरल कहा जा सकता है।

6

क्या विश्वसनीय रेकी के एक से अधिक रूप हैं ?

जी हां, रेकी के कई विश्वसनीय रूप और परंपराएं हैं, किन्तु रेकी के नाम से प्रचलित हरेक पद्धति रेकी नहीं है। रेकी के विश्वसनीय रूपों और परंपराओं में निम्नलिखित का उल्लेख किया जा सकता है :

1. **पारंपरिक रेकी**, जिसका प्रशिक्षण उशुई, हयाशी, टकाटा और उनके बाईस प्रत्यक्ष शिक्षार्थियों की प्रत्यक्ष परंपरा के माध्यम से दिया जाता है। इसमें शर्त यह है कि परंपरा का प्रत्येक शिक्षक अपने प्रशिक्षण को शुद्ध रखे और उसे उसके मूल रूप में ही सिखाए।
2. वे सभी परंपराएं जो डॉ. हयाशी और उनके छात्र सेनसेई ताकेऊची के माध्यम से डॉ. उशुई तक जाती हैं। (ताकेऊची एक ज़ेन भिक्षु थे जिन्होंने श्रीमती टकाटा की अपेक्षा भिन्न प्रकार का प्रशिक्षण पाया था।)
3. **मेन छूस रेकी इंटरनेशनल**, क्योंकि यह डॉ. उशुई की व्यक्तिगत टीकाओं और **तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश विच हील्स दि बॉडी एण्ड इल्युमिन्स दि माइंड** पर और उन अतिरिक्त शक्तिपातों पर आधारित है जो स्वयं डॉ. उशुई की प्रेरणा स्रोत थे।
4. **उशुई रेकी रयोहो गाक्केई,** अर्थात् वह पारंपरिक रेकी जिसका प्रयोग जापान में ही एक अटूट परंपरा के रूप में होता रहा है और जिसका संबंध श्रीमती टकाटा से नहीं है।

डॉ. उशुई के कुल मिलाकर उन्नीस प्रिय छात्र थे, इसलिए यह संभव है कि रेकी के अन्य विश्वसनीय रूप और परंपराएं भी होंगी जो अभी तक सामने नहीं आ पाई हैं।

फिर भी, प्राकृतिक उपचार की उशुई पद्धति की लोकप्रियता और दुनिया भर में इसकी बढ़ती मांग के कारण, अनेक नीम-हकीम भी उठ खड़े हुए हैं। कुछ ढोंगी बदनाम लोगों ने काल्पनिक चिह्नों और शक्तिपात को मिलाकर नई प्रकार की उपचार-विधियां बना ली हैं और अपनी दुकानदारी चलाने के लिए उन्हें रेकी का नाम दे दिया है। मैं ऐसे किसी विशिष्ट व्यक्ति का नाम नहीं लेना चाहती, लेकिन मैंने इसे आपके विवेक पर छोड़ दिया है। आमतौर पर इनकी ढोंगी पद्धतियों के नाम में रेकी से मिलता-जुलता कोई नाम या कई नाम जोड़ दिए जाते हैं।

रेकी सरिणी तो प्रत्येक चेतनावान जीव में विद्यमान होती ही है, इसलिए कोई करिश्माई नीम-हकीम भी आपको किसी प्रकार की शक्ति या ऊर्जा का अनुभव करवा सकता है। अगर आप उन पर विश्वास करेंगे तो कुछ हद तक तो आपको लाभ भी मिलेगा। लेकिन आप उस रेकी से वंचित रह जाएंगे जिसकी एक परंपरा है और जिसे शक्तिपात की क्रियाओं के माध्यम से अनेक सिद्ध विभूतियों ने व्यक्त किया है।

आज जो रेकी मास्टर या रेकी शिक्षक ('रेकी मास्टर' शब्द का इस्तेमाल उसी अर्थ में किया जाता है जिस अर्थ में एक मास्टर (उस्ताद) कारीगर का इस्तेमाल किया जाता है) रेकी पद्धति से उपचार कर रहे हैं, उनमें से बहुत कम ही आत्मज्ञान से संपन्न अथवा सिद्ध हैं। इसका यह अर्थ हुआ कि रेकी सरिणी को खोलने के लिए जिस बीज ऊर्जा की आवश्यकता होती है, उसका वाहक शक्तिपात की क्रियाएं होती हैं, यह ऊर्जा किसी शिक्षक अथवा शिक्षिका में विद्यमान नहीं होती, बल्कि उसमें होकर प्रवाहित होती है। इस प्रकार, यह महत्त्वपूर्ण होता है कि आप कम-से-कम ऐसे किसी व्यक्ति से यह प्रशिक्षण या उपचार लें जिसका संबंध रेकी की उपयुक्त परंपरा से हो और जो शक्तिपात की उन क्रियाओं को आपके साथ व्यवहार में ले सके जिनका मूल डॉ. उशुई और अन्य प्राचीन साधकों की परंपरा में है।

7

शक्तिपात की क्रियाएं क्या होती हैं ?

शक्तिपात की क्रियाएं किसी भी रेकी कक्षा के अनिवार्य तत्त्व हैं। पहली डिग्री के स्तर पर शक्तिपात की चार क्रियाएं होती हैं, और दूसरी तथा तीसरी डिग्री के स्तर पर शक्तिपात की एक-एक क्रिया होती है।

रेकी से संबंधित शक्तिपात की क्रियाएं मूल रूप में एक ऐसा कर्मकांडी अनुष्ठान हैं जो उस विश्वव्यापी जीवन शक्ति के सार रूप को व्यक्त करता है जो कि हम स्वयं हैं। और यह प्रक्रिया इस प्रकार होती है कि अज्ञान के आरंभिक आवरण हट जाते हैं और आप उस प्रत्यक्ष संबंध का अनुभव करने लगते हैं जो आपके और समस्त विद्यमान ऊर्जा के बीच हमेशा रहा है (क्योंकि आप वास्तव में वही हैं भी)।

रेकी पद्धति कम-से-कम दो हजार वर्ष पुरानी है। और तिब्बती लामाओं या शिनगान के बौद्ध गुरुओं की उन तमाम प्राचीन परंपराओं की तरह जिनमें शक्तिपात का प्रयोग किया जाता है, रेकी में भी यह आवश्यक हो जाता है कि आप ऐसे किसी उस्ताद शिक्षक की तलाश करें जिसका संबंध उसी परंपरा

से हो। इस शिक्षक ने मौखिक शिक्षाओं और ज्ञान को साधना और किसी जीवित उस्ताद के माध्यम से प्राप्त और ग्रहण किया हो। इस प्रकार, रेकी शक्तिपात केवल वही रेकी मास्टर या शिक्षक कर सकता है जिसका सीधा संबंध डॉ. मिकाओ उशुई की परंपरा से हो।

कुछ लोग अब विश्वास करने लगे हैं कि डॉ. उशुई बौद्ध भिक्षु कुकाई के अवतार हैं। दूसरा कारण यह है कि उशुई की रेकी पद्धति में जिस शिक्षा को लिया गया है उसे कुकाई ही आठवीं शताब्दी सी ई में जापान में लेकर आए थे। यदि यह सही है तो इस बात में कोई आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि काफी प्रयत्न के बाद, और मूल शिक्षा या देशना में दी गई आध्यात्मिक साधनाओं का उपयोग करके डॉ. उशुई शक्तिपात को सीधे ग्रहण करने में समर्थ होते थे। उस समय जापान में ऐसे गुरु जीवित नहीं थे जिन्हें शक्तिपात का स्मरण हो, इसलिए उशुई के पास यही विकल्प था कि वह बिना किसी की सहायता के कुछ आध्यात्मिक साधनाएं करें और अपने अज्ञान के आवरण को गिर जाने दें।

इस प्रकार, यह श्रेय डॉ. उशुई के संकल्प और करुणा को जाता है कि इस प्राचीन देशना के शक्तिपात को फिर से स्थापित करके उसे आगे बढ़ाया जा सका। उशुई जैसे सिद्ध पुरुष से प्राप्त शक्तिपात अन्य लोगों के लिए ''सरसों बीज'' का काम करते हैं और इस प्रकार उनके लिए अज्ञान से मुक्ति पाना और भी आसान हो जाता है और हम इस अज्ञान के कारण होने वाले मानसिक तथा शारीरिक कष्ट से भी मुक्त हो जाते हैं।

मेरा अपना यह अनुभव है कि शायद शक्तिपात ग्रहण करने के इच्छुक शिक्षार्थियों की बाढ़-सी आ जाने के कारण ही ऐसा हुआ है कि तथाकथित 'रेकी' अनेकानेक रूपों और नए-नए नामों के साथ और नए-नए चिह्नों तथा संक्षिप्त शक्तिपात के साथ सामने आई है। जबकि उसमें कोई सार नहीं होता। इसीलिए यह महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि किसी ऐसे शिक्षक का साथ पकड़ा जाए जिसका सीधा संबंध डॉ. उशुई की परंपरा से हो।

व्यावहारिक स्तर पर शक्तिपात व्यक्ति की जीवन शक्ति को बढ़ा देता है और रेकी सरिणी के प्रति उन्हें फिर से जाग्रत कर देता है। इस प्रकार वे स्वयं अपना उपचार करने में समर्थ हो जाते हैं और एक अतिरिक्त लाभ उन्हें यह मिलता है कि वे दूसरों का भी उपचार कर सकते हैं। पहली डिग्री की रेकी में अधिक ध्यान भौतिक शरीर पर केंद्रित किया जाता है जिससे कि कोशिका के स्तर पर तरंग की दर को बढ़ाया जा सके। इससे लोग

भावनात्मक तथा शारीरिक शुद्धि का अनुभव करते हैं क्योंकि अत्यधिक सघनता जाती रहती है।

दूसरी डिग्री के स्तर पर संवर्धन का काम वायवीय अथवा ऊर्जात्मक (सूक्ष्म) शरीर पर अधिक केंद्रित किया जाता है जिसमें चक्र अथवा मुख्य सूक्ष्म ऊर्जा केंद्र स्थित होते हैं। और अधिक भावनात्मक तथा शारीरिक शुद्धि के लिए अंतःप्रेरणा के स्तर पर अनावरण की प्रक्रिया का उपयोग किया जा सकता है। इस अनावरण-प्रक्रिया के कारण अनेक लोग उत्तेजित हो जाते हैं क्योंकि इसके साथ कभी-कभी मनोवैज्ञानिक सामर्थ्य भी आ जाती है। ऐसे व्यक्ति समय से पहले ही तीसरी डिग्री की रेकी की ओर उद्यत हो जाते हैं।

यदि तीसरी डिग्री की शक्तिपात प्रक्रिया किसी व्यक्ति को समय से पहले ही दे दी जाए तो इससे ऊर्जा में संवर्धन नहीं होता, लेकिन आपका अहं अवश्य बढ़ जाता है। ऐसा तब होता है जब आप सही तौर पर तैयार नहीं होते क्योंकि तीसरी डिग्री का मुख्य लक्ष्य आपकी शक्ति के मार्ग में आने वाले 'व्यवधान' को कम करना है। इस तरह, हम आज देखते हैं कि अनेक रेकी मास्टर आज गंभीर अज्ञानता का परिचय दे रहे हैं। कुल मिलाकर, शक्तिपात का प्रभाव प्रत्येक व्यक्ति पर उसके व्यक्तिगत विकास के अनुसार होता है, और आप जितने परिणाम के लिए तैयार होते हैं, उससे अधिक परिणाम इसमें नहीं निकलता। तीसरी डिग्री का शक्तिपात ऐसा शक्तिपात है कि उसका पूरा लाभ प्राप्त करने के लिए इसे तब तक स्थगित रखना चाहिए जब तक ऐसा करना उपयुक्त न हो।

८

मैं कैसे जान सकता हूं कि मैंने सही रेकी मास्टर का चुनाव किया है ?

पहले के प्रश्नोत्तर से अब तक यह स्पष्ट हो गया होगा कि रेकी शिक्षक का चुनाव करते समय विवेक का उपयोग क्यों आवश्यक होता है। रेकी मास्टर चुनने की आदर्श स्थिति तो यह होती है कि आप ऐसे शिक्षक को चुनें जिसमें विश्वव्यापी जीवन शक्ति की सर्वदा उपस्थिति को अनासक्त और आनंदित

तथा मुक्त हृदय होकर देखने और बांटने की क्षमता हो और जो प्राकृतिक चिकित्सा की उशुई पद्धति की शक्तिपात प्रक्रिया को संपन्न करने में समर्थ हो।

एक आदर्श रेकी मास्टर के बारे में आप ऐसे कुछ महत्त्वपूर्ण प्रश्न कर सकते हैं : **1. आपने कितने समय रेकी की साधना की है ?** (यह अवधि रेकी मास्टर बनने के पहले कम-से-कम तीन साल होनी चाहिए।) **2. क्या आप अपना संबंध डॉ. उशुई की परंपरा से जोड़ सकते हैं ?** अर्थात् क्या आपका संबंध डॉ. उशुई की परंपरा से है ? (जो शक्तिपात आप ग्रहण करते हैं वह डॉ. उशुई की पद्धति से होना चाहिए जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि आपको करुणा के सारतत्त्व की प्राप्ति हो जाएगी, क्योंकि करुणा ही रेकी सरिणी को चालू करने में सचमुच सहायक होती है।) **3. क्या आप अपने मास्टर/शिक्षक की उपस्थिति में शांति का अनुभव करते हैं ?** (हालांकि कभी-कभी कोई सच्चा शिक्षक यथास्थिति को, अर्थात् आपके अहं, को चुनौती दे सकता है और कुछ समय के लिए आपको असंयत भी कर सकता है, फिर भी कुल मिलाकर उसकी उपस्थिति में आपको शांति का अनुभव होना चाहिए।) इनके अतिरिक्त भी अगर आपके दिमाग़ में कोई सवाल आते हैं तो वे भी प्रासंगिक ही होते हैं (नहीं तो वे दिमाग़ में आते ही नहीं)। यह भी देखिए कि क्या जिन लोगों का "उन्होंने उपचार किया है", उनसे वे अत्यधिक प्रभावित हैं (याद रखिए, रेकी में उपचार स्वतः हो जाता है !), या स्वयं और सामान्य जीवन के विषय में वे समानता का बोध बनाकर चलते हैं।

सच्चा रेकी मास्टर कभी किसी को रेकी पर विश्वास करने अथवा उसे अपनाने के लिए दबाव नहीं डालता। सच्चा रेकी मास्टर रेकी को लेकर उत्साही तो अवश्य होता है, लेकिन वह लोगों को विशेषकर दूसरी और तीसरी डिग्री की रेकी करने के लिए बाध्य नहीं करता।

बुनियादी तौर पर, आपको अपने रेकी मास्टर के रूप में एक ऐसा व्यक्ति चाहिए होता है जो संयमित और सकारात्मक दृष्टिकोण वाला हो। विश्वविद्यालय की उपाधियां, व्यावसायिक प्रमाणपत्र या लेटरपैड पर बने प्रतीक इतने महत्त्वपूर्ण नहीं होते जितना कि बुनियादी सामान्य बोध होता है। एक अच्छे शिक्षक की अंतिम निशानी यह होती है कि वह कुल मिलाकर तो आपको चुनौती देता है, लेकिन साथ ही उसके कारण आपको अपने आपको लेकर अच्छा-सा लगता है। दूसरे शब्दों में, ऐसा शिक्षक आपकी कीमत पर अपने अहं की तुष्टि नहीं करता। ऐसे शिक्षक के सामने आप स्वयं को तुच्छ नहीं

समझते, बल्कि वह तो आपको इस बात के लिए प्रेरित करता है कि आप प्रत्यक्ष तौर पर यह अनुभव करें कि आप स्वयं वह अर्थात् विश्वव्यापी जीवन शक्ति हैं।

9

क्या रेकी में ग्रांड मास्टर भी होते हैं ?

नहीं, रेकी में ग्रांड मास्टर जैसा कुछ नहीं होता। डॉ. उशुई ने अथक प्रयास करके रेकी को फिर से खोजा और आज के समूचे रेकी आंदोलन के वह जनक बने, लेकिन उन्होंने अपने आपको 'ग्रांड मास्टर' कहलाने के बारे में कभी सोचा भी नहीं। और अगर, उन्होंने स्वयं ऐसा नहीं सोचा तो फिर दूसरे लोगों को ऐसा करने का क्या अधिकार है ? पूरी दुनिया में जो आध्यात्मिक परंपराएं प्रचलित हैं उनमें कभी-कभी ऐसे विलक्षण व्यक्तियों को मानद उपाधियां दे दी जाती हैं जो अपनी कथनी-करनी में बिल्कुल भी अंतर नहीं रखते और जो पूर्ण सिद्धि के प्रभा-मंडल से घिरे रहते हैं। इस अर्थ में, डॉ. उशुई अथवा उनके जैसे किसी अन्य व्यक्ति को सचमुच ग्रांड मास्टर कहा जा सकता है। लेकिन सही बात तो यह है कि उन्होंने स्वयं अपने आपको कभी ग्रांड मास्टर नहीं कहा। तो, इसका निष्कर्ष यह हुआ कि जो भी व्यक्ति अपने आपको ग्रांड मास्टर कहलवाना जरूरी समझता है, वह अभी सच्चा मास्टर भी नहीं बन पाया है, ग्रांड मास्टर होने की तो बात ही अलग है।

इधर दर्जनों लोग जो 'ग्रांड मास्टर' बन बैठे हैं, उसका एक अन्य कारण यह भी है कि तीसरी डिग्री की रेकी के प्रशिक्षण को अनुचित रूप से 3ए और 3बी में बांट दिया गया है। इन दोनों में अंतर करने के लिए एक नई शब्दावली की रचना की गई। हाफ मास्टर जैसा कुछ नहीं होता। या तो आप मास्टर हैं, या फिर नहीं हैं। कुछ अनुभवहीन रेकी मास्टरों ने इस विचार को अपना लिया कि तीसरी डिग्री का शक्तिपात देने से दूसरों को आत्मिक विकास करने और अपनी शक्ति को बढ़ाने में मदद मिलेगी। कुछ अज्ञानी लोग तो 3ए का प्रशिक्षण कक्षा रूप में भी देते हैं और बड़ी संख्या में लोगों को व्यावसायिक टोटके के रूप में तीसरी डिग्री का शक्तिपात भी देते हैं। बाद

में जो लोग यह तय करते हैं कि वे भी प्रशिक्षण देंगे, तो उन्हें अतिरिक्त फीस लेकर यह भी सिखा दिया जाता है कि वे शक्तिपात कैसे कर सकते हैं और रेकी का प्रशिक्षण किस प्रकार दे सकते हैं। केवल 3ए का प्रशिक्षण और थर्ड डिग्री के शक्तिपात प्राप्त करने वाले शिक्षार्थी क्योंकि अपने आपक ो रेकी मास्टर कहने लगे, तो 3बी का प्रशिक्षण पूरा करने वालों ने अपने आपको अलग दिखाने के लिए स्वयं को 'ग्रांड मास्टर' कहना शुरू कर दिया।

आजकल तो ऐसे भी अनेक लोग हैं जिन्होंने न तो 3ए का प्रशिक्षण प्राप्त किया है, न 3बी का और न ही कोई विश्वसनीय स्तर का रेकी शक्तिपात ग्रहण किया है, लेकिन फिर भी वे अपने आपको 'ग्रांड मास्टर' कहते हैं। अच्छा-खासा मज़ाक हो गया है यह। सच्चा मास्टर, अर्थात् जिसने अपने अहं/मन को वश में कर लिया है, अपने आपको मास्टर भी नहीं कहेगा, उसके आगे 'ग्रांड' विशेषण लगाने की तो बात ही छोड़िए। मैं स्वयं को रेकी मास्टर उसी अर्थ में कहती हूं जैसे कोई उस्ताद (मास्टर) कारीगर अपने आपको मास्टर कहता है। दूसरे शब्दों में, रेकी मास्टर डॉ. उशुई की परंपरा से जुड़ने वाले सही रेकी शक्तिपात की भागीदारी की योग्यता से अधिक और किसी शक्ति का दावा नहीं करता।

10

रेकी किस प्रकार सिखाई जाती है ?

रेकी तीन चरणों या डिग्रियों में सिखाई जाती है जिससे कि शिक्षार्थी को शक्तिपात को सही ढंग से ग्रहण करने में मदद मिले (भौतिक शरीर को प्रत्येक स्तर पर शक्तिपात-प्रक्रिया करने में ही इक्कीस दिन लग जाते हैं)। चरणों में रेकी सिखाने का एक लाभ यह भी होता है कि शिक्षार्थी को प्रत्येक स्तर पर रेकी की सूक्ष्मता की पर्याप्त समझ और अनुभव आसानी से प्राप्त हो जाती है।

पहली डिग्री की रेकी चार दिनों की अवधि में (एक दिन में एक शक्तिपात की दर से) या कम-से-कम दो दिन में दी जा सकती है, क्योंकि दूसरे और तीसरे शक्तिपातों के बीच कम-से-कम 24 घंटों का अंतराल होना

जरूरी है। पहली डिग्री के परीक्षण के लिए दो पूरे दिन या चार पूरी शामें चाहिए होती हैं जिससे कि छात्र हाथों को शरीर पर रखने की सही विधि के बारे में ढंग से जान लें और उन्हें पर्याप्त उपचार पूरे करने का मौका मिल जाए। इससे उनमें स्वयं रेकी करने का आत्मविश्वास आता है।

पहली डिग्री के उपचार कम-से-कम तीन महीने कर लेने के बाद ही दूसरी डिग्री की रेकी के बारे में विचार करना चाहिए। अगर यह अवधि छः महीने या उससे भी अधिक समय की हो तो और भी अच्छा है। तब दूसरी डिग्री की रेकी का पूरा फायदा उठाया जा सकता है। दूसरी डिग्री की रेकी केवल चार या पांच घंटे में सिखाई जा सकती है, लेकिन मुझे यह लाभकारी लगा है कि अपने छात्रो को मैं दूसरी डिग्री का इस्तेमाल करने की अतिरिक्त संभावनाओ को दिखाऊं। इसीलिए मैं छात्रों के अधिक बड़े समूह को आमतौर पर डेढ़ दिन या पूरे दो दिन प्रशिक्षण देती हूं।

पहली और दूसरी डिग्री साधक के स्तर की रेकी होती है। इनमें वे सब बातें सिखा दी जाती हैं जो आपको ग्रहण करनी होती हैं ताकि आप इस प्राचीन उपचार विद्या के प्रयोग में दक्ष हो जाएं। आपको स्वयं को आत्मिक शक्ति प्रदान करने के लिए और किसी अतिरिक्त बढ़ावे की जरूरत नहीं होती। तीसरी डिग्री केवल उन लोगों के लिए होती है जो स्वयं रेकी के शिक्षक बनना चाहते हैं। तीसरी डिग्री की रेकी के बारे में तब तक नहीं सोचना चाहिए जब तक छात्र तीन साल तक अपने ऊपर और सैकड़ों बार अन्य व्यक्तियों के ऊपर उपचार का अभ्यास पूरा न कर ले।

तीसरी डिग्री को किसी सेमिनार में नहीं सिखाना चाहिए, न ही उसे 3ए और 3बी की श्रेणियों में बांटना चाहिए ("आधे मास्टर" जैसी कोई श्रेणी नहीं होती !) मैं तो मास्टर छात्रों को तभी प्रशिक्षित करती हूं जब मैं कम-से-कम एक साल तक उन्हें जान-समझ चुकी होती हूं और उनके साथ काम कर चुकी होती हूं। ऐसे छात्रों के पास कम-से-कम तीन साल का अनुभव भी होना चाहिए। मास्टर का प्रशिक्षण एक-एक का जोड़ा बना कर दिया जाता है और इसे पूरा होने में एक पूरा साल लग जाता है।

रेकी का तीन साल का अनुभव होने के साथ-साथ तीसरी डिग्री या मास्टर स्तर की रेकी के पास आत्म-आकलन का कुछ काम किया होना चाहिए। तीसरी डिग्री के मेरे अपने छात्रों को कम-से-कम से तीन बार 'कोर इम्पावरमेंट' का प्रशिक्षण लेना जरूरी होता है। यह प्रशिक्षण उनके मन को शांत रखने और शिक्षक बनने में सहायक होता है (इस संबंध में मेरी पुस्तक **कोर इम्पावरमेंट :**

ए कोर्स इन दि पॉवर ऑव दि हार्ट, विद कमेंट्रीज़ फॉर ऐडवांस्ड रेकी प्रैक्टिशनर्स, फुल सर्किल, नई दिल्ली, 1998 का अध्ययन करें)।

मैं तीसरी डिग्री स्तर पर मास्टर-छात्र के संबंध को दोनों ही पक्षों के लिए पूरे जीवन का समर्पण मानती हूं, और इसीलिए मैं इसे गंभीरता से लेती हूं।

11

रेकी की कितनी डिग्रियां होती हैं ?

रेकी, अर्थात् प्राकृतिक चिकित्सा की उशुई पद्धति वास्तव में एक समानान्तर शिक्षण है जिसे सात स्तरीय तांत्रिक प्रशिक्षण की पृष्ठभूमि वाला कोई भी साधारण व्यक्ति सीख सकता है। रेकी के विभिन्न स्तर के शक्तिपात को और भा आसानी से संपादित करने के लिए डॉ. हयाशी ने रेकी को तीन डिग्रियों में बांट दिया था।

पहली डिग्री में छात्र चार शक्तिपातों के माध्यम से रेकी की आवृत्ति से जुड़ता है। इससे वह विश्वव्यापी जीवन शक्ति के साथ सीधे सम्पर्क का अनुभव कर पाता है, और इस प्रकार वह इस ऊर्जा का उपयोग अपने और दूसरों के लिए करने लग जाता है। कम-से-कम तीन महीने की अवधि तक सामंजस्य करने तथा अपने और दूसरों पर रेकी का अभ्यास करने के बाद वह दूसरी डिग्री प्राप्त करने के काबिल हो जाता है। एक शक्तिपात दिया जाता है, और तीन चिह्न सिखाए जाते हैं और इसके बाद ऊर्जा या शक्ति देश-काल की सीमा लांघ जाने में समर्थ हो जाती है।

दूसरी डिग्री के स्तर पर दूसरों के साथ दूरस्थ उपचार में भागीदारी की जा सकती है, लेकिन इस स्तर पर अतीत के व्यक्तिगत (भावनात्मक तथा मानसिक) घावों को पूरा करने पर विशेष जोर दिया जाता है। जब व्यक्ति के पुराने गुजरे घाव ठीक हो जाते हैं तो उसमें एक नया आत्म-विश्वास पैदा होता है और इससे अहं की ग्रंथियां खुल जाती हैं।

तीसरी डिग्री रेकी के प्रशिक्षण का स्तर होता है, और इस पर कम-से-कम तीन साल के अभ्यास के बाद विचार करना चाहिए। और यह भी तभी दिया जाना चाहिए जब व्यक्ति में रेकी शिक्षक बनने की तीव्र इच्छा हो। तीसरी

डिग्री के शक्तिपात का लक्ष्य आपकी उपचार शक्ति बढ़ाना नहीं होता, बल्कि आपको इस योग्य बनाना होता है कि आप स्वयं औरों पर शक्तिपात कर सकें। तीसरी डिग्री के प्रशिक्षण में पहली, दूसरी और तीसरी डिग्री के शक्तिपात की प्रक्रिया के साथ-साथ एक शक्तिपात और एक चिह्न का भी प्रशिक्षण दिया जाता है। आमतौर पर तीसरी डिग्री का प्रशिक्षण एक वर्ष की अवधि में दिया जाता है। इसमें छात्र को कई कक्षाओं का आयोजन और सह-शिक्षण करना होता है और साथ ही उसे रेकी मास्टर के साथ लगातार परामर्श भी करना होता है।

आदर्श स्थिति में, तीसरी डिग्री के स्तर पर मास्टर और छात्र का समर्पण एक लंबे संबंध के लिए होता है। इसका आधार परस्पर सम्मान और यह जानकारी होती है कि गहनतम स्तर पर न तो मास्टर होता है और न छात्र, केवल विश्वव्यापी प्रेम और जीवन शक्ति होती है जो स्वयं में व्यस्त होती है।

12

रेकी में डिग्रियां क्यों होती हैं ?

रेकी की तीन डिग्रियों का संबंध बुनियादी तौर पर तीन विभिन्न प्रकार के शक्तिपात संयोजनों से होता है, जो शक्ति के साथ विभिन्न प्रकार के प्रारंभ और परिवर्तन को बढ़ावा देते हैं। हालांकि तीनों डिग्रियां एक जैवीय समष्टि के रूप में एक दूसरे से संबद्ध होती हैं, फिर भी उनका काम अलग-अलग होता है। पहली डिग्री में चार शक्तिपात बहुत कम अंतराल पर जल्दी-जल्दी दिए जाते हैं और फिर कम-से-कम तीन सप्ताह की अवधि उन्हें ग्रहण करने के लिए दी जाती है। आपने जो कुछ सीखा है उसे आत्मसात करने में कुछ महीने लग सकते हैं। दूसरी और तीसरी डिग्री के एक शक्तिपात को आत्मसात करने में भी समय लग जाता है।

रेकी को आत्मसात करने की प्रक्रिया भी कुछ स्पष्ट चरणों में पूरी होती है। पहली डिग्री के चार शक्तिपातों के बाद इक्कीस दिन तक शरीर/मन के शुद्धिकरण की प्रक्रिया चलती है। उपचार की प्रक्रिया में आत्म-विश्वास प्राप्त करने के लिए छात्र की ओर से यह भी वांछनीय होता है कि वह कुछ समय

तक स्वयं का उपचार करे और प्राथमिकता के आधार पर दूसरों पर भी कई उपचार करे। हालांकि ऊर्जा अथवा शक्ति तो पहली डिग्री के शिक्षण के समय ही दिखाई देने लग जाती है, फिर भी मनुष्य का मन शंकालु होने के कारण यह भूल जाता है कि उसने क्या अनुभव किया था। इसलिए पहले कुछ सप्ताहों में लगातार रोज का अभ्यास आत्म-विश्वास प्राप्त करने के लिए आवश्यक हो जाता है, क्योंकि कुछ लोगों को तो केवल शरीर को छूना और हाथों की बात सुनना सीखने में भी कुछ समय लग जाता है।

यदि रेकी उपचार प्रतिदिन दिए जाएं तो जीवन शक्ति धीरे-धीरे बढ़ती चली जाती है और कुछ समय के बाद अगला शक्तिपात ग्रहण करना और भी सुलभ हो जाता है।

यदि पहली डिग्री के स्तर पर अभ्यास लंबे समय तक चले तो दूसरी डिग्री के स्तर का शक्तिपात और भी समझ में आता है। एक शक्तिपात वाले दूसरी डिग्री को भी तीसरी डिग्री का शक्तिपात ग्रहण करने से पहले अच्छी तरह से आत्मसात करने की जरूरत होती है। रेकी सिखाने (शिक्षण) की इच्छा रखने वाले के लिए यह सब करना जरूरी होता है।

बुनियादी तौर पर, तीनों डिग्रियों की प्रक्रियाएं अलग-अलग होती हैं जिन्हें पूरी तरह से आत्मसात करने के लिए व्यक्ति को समय की जरूरत होती है। हालांकि दो डिग्रियों के बीच समय और अभ्यास के बुनियादी दिशा-निर्देश होते हैं जिनका पालन करना होता है, फिर भी कभी-कभी इस नियम के अपवाद भी सामने आते हैं।

कुछ लोगों को इस बात से काफी लाभ होता है कि वे पहली और दूसरी डिग्री के बीच कुछ साल का अंतर रखें जिससे कि रेकी का अभ्यास अपना पूरा काम कर सके। और ये लोग कभी तीसरी डिग्री के बारे में सोचते भी नहीं। ये लोग रेकी उपचार लेकर संतुष्ट रहते हैं और उनमें रेकी शिक्षक बनने की लालसा नहीं होती। यहां ध्यान देने योग्य बात यह है कि आपको अपने मन की बात माननी चाहिए और बाहरी लोगों के दबाव में नहीं आना चाहिए जो आपको यह विश्वास दिलाने की कोशिश करते हैं कि अपनी रेकी को और 'शक्तिशाली' बनाने के लिए आपको तीसरी डिग्री का भी प्रशिक्षण लेना जरूरी है। यह कोरी बकवास है ! पहली और दूसरी डिग्री का अभ्यास करने वाले ऐसे अनेक व्यक्ति हैं जिनमें उन लोगों की अपेक्षा कहीं अधिक परिपक्वता होती है जो अब स्वयं को रेकी मास्टर कहते हैं।

13

रेकी के लिए फ़ीस क्यों ली जाती है ?

श्रीमती टकाटा रेकी के बदले में हमेशा कुछ-न-कुछ देने के लिए लोगों को उत्साहित करती थीं। इसके पीछे उद्देश्य यह था कि छात्र ऐसे 'कीमती मोती' का मूल्य समझें, और जो लोग पहली डिग्री का प्रशिक्षण लेते हैं वे इसका उपयोग करने के लिए सचमुच प्रेरित हों। यह वैसे ही है जैसे आप किसी डॉक्टर के पास सलाह लेने के लिए जाते हैं और उसके बदले में डॉक्टर को फीस देते हैं। अगर आप डॉक्टरी सलाह के लिए अपनी गाढ़े की कमाई में से पैसा देते हैं तो इस बात की अधिक संभावना रहती है कि आप उस सलाह को मानेंगे भी।

श्रीमती टकाटा के अनुसार, काफी समय तक अनेक लोगों को रेकी का उपचार देने के बाद, डॉ. उशुई ने देखा कि अनेक लोग यह मान कर चलते थे कि उपचार का नतीजा तो सही निकलेगा ही, इसीलिए वे अपनी सेहत की जिम्मेदारी अपने ऊपर बिल्कुल नहीं लेते थे। ये उन अनेक लोगों की तरह थे जो डॉक्टर से फटाफट आराम देने वाली गोली या दवाई तो चाहते हैं लेकिन स्वयं खान-पान का परहेज़ और व्यायाम नहीं करते जिसके कारण उन्हें रोग हुआ था। लोग रेकी के लिए उतना ही पैसा देते थे जितना किसी डॉक्टर को दिखाने के लिए देते थे (क्योंकि डॉ. उशुई भी आखिर एक चिकित्सक थे जिनके परिवार में एक पत्नी और दो बच्चे थे)।

श्रीमती टकाटा लोगों को पहली डिग्री की रेकी सिखाने के बदले उनसे एक सप्ताह की मजदूरी के बराबर पैसा लेती थीं; दूसरी डिग्री के प्रशिक्षण के लिए वह एक महीने की मजदूरी के बराबर पैसा लेती थीं; और तीसरी डिग्री की शिक्षा के लिए वह एक साल की मजदूरी के बराबर पैसा लेती थीं। इतना भुगतान करने के बाद लोगों पर श्रीमती टकाटा का कोई अहसान नहीं रह जाता था और वे अधिक से अधिक लाभ उठा पाते थे।

आज की दुर्भाग्यपूर्ण स्थिति यह है कि अनेक लोगों ने रेकी को धन्धा बना लिया है और उन्हें इस बात की कोई जानकारी नहीं है कि रेकी के लिए पैसा लेने के पीछे असली तर्क क्या है। कुछ लोग 'प्रतिस्पर्धा' में रहने के कारण न के बराबर फीस लेकर रेकी का प्रशिक्षण दे देते हैं, जिसका परिणाम

यह होता है कि छात्रों को अक्सर रेकी के बारे में कोई समझ ही नहीं होती। दूसरी ओर ऐसे करिश्माई और लोकप्रिय व्यक्ति भी हैं जो अन्धाधुन्ध पैसा वसूलते हैं, लेकिन बदले में छात्रों को रेकी की स्तरीय शिक्षा भी नहीं देते और उनकी कक्षाओं में छात्रों को यह सीखने के लिए नाम मात्र का समय दिया जाता है कि सरल और सीधी रेकी का उपचार कैसे करें।

पिछले पंद्रह सालों में रेकी से जुड़े लोगों में इस मुद्दे को लेकर बहुत विवाद रहा है कि रेकी की सही फीस क्या होनी चाहिए। यहां हमें आग में घी डालने की जरूरत नहीं है क्योंकि जो लोग बुद्धिमान हैं उनके लिए सही फीस की समस्या का समाधान स्वतः ही हो जाता है। रेकी आपको यह शक्ति देती है कि आप जिस ऊर्जा से बने हैं उसी का उपयोग करके अपने आपको स्वस्थ और परिपूर्ण बना सकते हैं। यदि आप इस कथन को सत्य मानते हैं तो अंततोगत्वा आप रेकी के उपहार को संजो कर रखना चाहेंगे और इसके लिए फीस देकर आपको अच्छा ही लगेगा। दूसरी ओर, यदि आपको रेकी की शक्ति की गहराई और सामर्थ्य का कोई आभास ही नहीं है तो आपके लिए रेकी की कक्षा में जाना भी कोई अच्छी बात नहीं होगी।

फिर, डॉ. उशुई ने यह तो कहीं नहीं कहा कि शक्ति (रेकी) के बदले में नकद पैसा ही दिया जाए। इस बारे में आप अपनी कल्पना का सहारा लेते हुए, इस उपहार के बदले में रेकी उपचारक को कोई कलाकृति, कोई आभूषण या अन्य कोई सेवा प्रदान कर सकते हैं। लेकिन, मेरा यही सुझाव है कि शिक्षक को छात्र के लिए बैंक वालों की भूमिका नहीं निभानी चाहिए। ऊर्जा अथवा शक्ति की अदला-बदली का काम शक्तिपात करने से पहले पूरा कर लेना चाहिए जिससे कि भविष्य में किसी टकराव की संभावना ही न रह जाए।

निष्कर्ष रूप में तो यही कहा जाएगा कि चाहे आप रेकी का प्रशिक्षण लेने का इरादा रखते हों, चाहे रेकी का उपचार लेने के इच्छुक हों, आपको विवेक से काम लेना होगा। सर्वोत्तम तो यही रहेगा कि आप सस्ता देखकर ही किसी प्रस्ताव को स्वीकार न कर लें, बल्कि उपचार करने वाले या शिक्षक की गुणवत्ता को ध्यान में रखें।

पहली डिग्री की बुनियादी जानकारी

14

पहली डिग्री की रेकी क्या है ?

पहली डिग्री की मदद से रेकी ऊर्जा के साथ आपका संबंध बन जाता है जिससे आप केवल हाथ रखकर इस ऊर्जा को उपचार के लिए नियंत्रित कर सकते हैं। इससे आपका मन शांत होता है और आपकी जीवन शक्ति बढ़ जाती है और इसके परिणामस्वरूप आपको अपने उपचार के लिए जितनी भी ऊर्जा की आवश्यकता हो सकती है, उसके साथ आपका सीधा सम्पर्क हो जाता है। वास्तव में, यह तमाम ऊर्जा आपके पास हमेशा से थी, लेकिन आपने इसका अनुभव नहीं किया था।

हजारों सालों से मनुष्य यही सुनता-सुनाता चला आ रहा है कि हम इतने अच्छे नहीं हैं, हम इतने ज्ञानी नहीं हैं और हमारा यह विश्वास बन गया है कि हमें जिन भी चीज़ों की ज़रूरत है वे सब हमारे बाहर स्थित हैं। इस स्थिति ने हमारे अंदर अलगाव का बोध भर दिया है और वास्तविकता के साथ हमारा संबंध व्यक्ति/वस्तु का हो गया है। अगर आप अपने आसपास देखें तो आपको स्वयं इस बात का ज्ञान हो जाएगा। मानव समाज की प्रत्येक वस्तु यही पुष्टि करती प्रतीत होती है कि हम भयंकर रूप से एकाकी हैं और हमारे अंदर इस या उस चीज़ की भयंकर कमी है। इससे हमारी जरूरतमंदी का एहसास बढ़ जाता है और हम इस रिक्तता को भरने के लिए स्वयं से बाहर खोजने लग जाते हैं।

बुनियादी तौर पर तमाम पत्रिकाओं या टी.वी. चैनलों पर आने वाले

विज्ञापन आपको यही याद दिलाते हैं कि आपमें क्या चीज नहीं है (लेकिन होनी चाहिए), जबकि यथार्थ में अपने गहनतम स्तर पर आप अविश्वसनीय रूप से संपन्न होते हैं : आप तो स्वयं विश्व हैं जिसकी सारी संपदा आपकी है, हालांकि यह बात साधारण अहं के अर्थ में नहीं कही जा सकती। हम यह भूल जाते हैं कि यथार्थ में सभी कुछ ऊर्जा ही है, यहां तक कि हमारा शरीर भी एक निश्चित तरंग की आवृत्ति होते हैं, सब कुछ तरंग होती है और ठोस पदार्थ का कोई अस्तित्व नहीं होता। इस प्रकार, वास्तव में कोई अलग-अलग 'स्व' नहीं होते और हम पहले ही समग्र ज्ञान के साथ संबद्ध होते हैं।

हम वास्तव में जो हैं वह स्वयं चेतना का सागर है। हममें से प्रत्येक, जो हमारी पांच इंद्रियों की दी हुई जानकारी के अनुसार इतना अलग प्रतीत होता है, वास्तव में सागर की एक 'अलग' लहर के समान होता है। देखने में तो ढेर सारी अलग-अलग लहरें ही प्रतीत होती हैं, किंतु वास्तव में **समस्त लहरें मिलकर सागर ही होता है,** और उन्हें एक-दूसरे से बिल्कुल अलग नहीं किया जा सकता। हममें से प्रत्येक व्यक्ति एक लहर के समान है जो यह भूल गया है कि हम सच में हैं क्या, और इसी विस्मृति के कारण हम अपनी सच्ची प्रकृति का भी अनुभव नहीं कर पाते।

पहली डिग्री की रेकी विस्मृति के कारण के एक आवरण को हटाने में सहायक होती है, जिससे कि विश्व की असीम ऊर्जा के साथ एक स्पष्ट संबंध फिर से स्थापित हो जाता है। पहली डिग्री के स्तर पर व्यक्ति में अभी यह भाव बना ही रह सकता है कि शरीर को स्वस्थ और मन को शांत करने के लिए रेकी बाहर से आती है। एक निश्चित समय तक अभ्यास करते रहने पर हमें एक ऐसे उपचार का आभास होता है जिसका प्रभाव क्षेत्र साधारण शारीरिक व्याधियों से कहीं अधिक बड़ा होता है। यह उपचार आपके अंदर से अलगाव के बोध को मिटा देगा और आपको एकत्व अथवा अद्वैत का सीधा अनुभव करा देगा।

15

शक्तिपात कितने होते हैं ?

पहली डिग्री की रेकी में चार शक्तिपात होते हैं। इस अवस्था में मुख्य ध्येय शरीर की गाड़ी के कल पुर्जों को दुरुस्त करना होता है, जीवन शक्ति को कोशिकीय स्तर पर उठाना होता है जिससे आपका शरीर स्वयं को तथा दूसरों को भी जीवन शक्ति की अधिक मात्रा ले या दे सके। शंक्तिपात का उद्देश्य चक्रों को खोलना अथवा कुंडलिनी को जाग्रत करना नहीं होता, हालांकि कभी-कभी कुछ अनावरण की घटनाएं भी हो जाती हैं। पहली डिग्री की रेकी का मुख्य उद्देश्य रेकी सरिणी को फिर से स्थापित करना होता है। यह रेकी सरिणी ही विश्वव्यापी जीवन शक्ति के साथ हमारा सीधा संपर्क सूत्र होता है, जो हमारे पास हमेशा से होती है किंतु उसे हम अपनी अभ्यस्तता के कारण देख नहीं पाते। हमीं तो वह विश्वव्यापी जीवन शक्ति हैं।

शक्तिपात चार दिन की अवधि में प्रतिदिन एक के हिसाब से किए जा सकते हैं। या फिर कम-से-कम दो दिन की अवधि में दूसरे और तीसरे शक्तिपात के बीच 24 घंटे का अंतराल रखकर किए जा सकते हैं। चारों शक्तिपात एक ही दिन में कभी नहीं किए जाने चाहिए ! यदि ऐसा होता है तो इसका यह अर्थ होगा कि आपको डॉ. उशुई की परंपरा के अनुसार शक्तिपात ग्रहण नहीं कराए जा रहे।

पहला शक्तिपात शारीरिक और सूक्ष्म दोनों स्तरों पर हृदय और थायमस ग्रन्थि को एक लय में ला देता है और रेकी सरिणी को स्थापित कर देता है। दूसरा शक्तिपात थायरॉइड ग्रन्थि को प्रभावित करता है और सूक्ष्म स्तर पर संचार केंद्र को खोलने में सहायक होता है। यह तंत्रिका तंत्र की जीवन शक्ति को भी बढ़ाता है, जिसे समायोजित होने में समय लगता है। तीसरा शक्तिपात पीनियल ग्रन्थि पर प्रभाव डालता है (जो सूक्ष्म स्तर पर तीसरे नेत्र के समकक्ष होती है)। यह हाइपोथैलमस को भी प्रभावित करता है जिसका काम शरीर के मूड और तापमान को नियंत्रित करना होता है। इस शक्तिपात के बाद अक्सर शान्ति का एहसास जगता है। चौथा शक्तिपात इस प्रक्रिया की अंतिम कड़ी होती है जिसमें सरिणी (चैनल) जाग्रत हो जाती है और फिर

यह हमेशा आपके पास रहती है।

ये चारों शक्तिपात समूचे अंतःस्रावी तंत्र पर प्रभाव डालते हैं और इक्कीस दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया के दौरान लाभ उठाते रहते हैं, क्योंकि अवरुद्ध क्षेत्रों का अधिकांश मैल निक़ल जाता है।

यदि आप अपनी रेकी सरिणी का प्रयोग नहीं करते हैं तो कुछ वर्षों बाद शायद वह निष्क्रिय हो जाएगी, लेकिन यह आपके पास हमेशा बनी रहेगी और आप जब चाहेंगे यह फिर से चालू हो जाएगी। इसके लिए आपको शक्तिपात की चारों प्रक्रियाओं को पूरा करना होगा।

16

रेकी सीखने में कितना समय लगता है ?

रेकी की कक्षा उस तरह की नहीं होती जैसी कक्षाओं में आपने अन्य शिक्षाएं ली होती हैं। पहली डिग्री रेकी में कुछ भी बौद्धिक नहीं होता, इसलिए आपको न किताबें पढ़नी होती हैं और न ही परीक्षाएं देनी होती हैं। यह तो पूरा का पूरा प्रयोग होता है और इसीलिए इसे सीखना बहुत आसान होता है और उसमें मज़ा भी बहुत आता है (मेरा सबसे छोटा छात्र चार वर्ष का था)। दो दिन के अंदर ही अधिकांश लोग इस बात की बुनियादी जानकारी ग्रहण कर सकते हैं कि हाथों को शरीर पर कैसे रखा जाए, और वे स्वयं तथा दूसरों पर भी रेकी उपचार का अभ्यास कर सकते हैं। शक्तिपात के माध्यम से जब रेकी के साथ आपका संपर्क फिर स्थापित हो जाता है तो उसके बाद एक आसान सी प्रक्रिया रह जाती है अपने हाथों को सुनने की। और तब आपको यह पता चल जाता है कि शरीर पर उन्हें किन स्थितियों में कितनी देर रखना है।

17

मुझे कब-कब अभ्यास करना चाहिए ?

आदर्श स्थिति तो यही है कि आप प्रतिदिन, सुबह और शाम को अपना उपचार कर सकते हैं। मैं तो आमतौर पर अपने आपको तब उपचार देती हूं जब मैं रात में सोने के लिए पलंग पर चली जाती हूं। मैं उपचार की शुरुआत सिर और गले से करती हूं। अक्सर मैं इसे हृदय में रख लेती हूं और सो जाती हूं। सुबह जब मैं उठती हूं तो वहीं से शुरू कर देती हूं जहां रात में मैंने छोड़ा था, और फिर उपचार को अपने शरीर में नीचे की ओर ले जाती हूं। फिर मैं उठकर बैठ जाती हूं और अपने घुटनों, पैरों और पीठ को उपचार देती हूं।

पहली डिग्री के छात्रों को मैं यह सुझाव भी देती हूं कि वे पहले 21 दिनों में कक्षा के बाद सात अलग-अलग लोगों को उपचार दें। इससे आपको विश्वव्यापी जीवन शक्ति को अनुभव करने तथा बांटने की अपनी योग्यता को लेकर और भी आत्म-विश्वास बनेगा, क्योंकि आपको दूसरों से और जानकारी प्राप्त होगी। इसके अतिरिक्त, जब आप रेकी उपचार देंगे तो आपको भी अप्रत्यक्ष रूप में एक उपचार प्राप्त होगा। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि जब आप दूसरे व्यक्ति को उपचार देने के लिए उस पर अपने हाथ रखते हैं तो ऊर्जा को पहले आपके अंदर से ही प्रवाहित होना होता है और आवश्यकतानुसार इसकी एक निश्चित मात्रा आपके पास रह जाती है। इस प्रकार के अतिरिक्त अभ्यास से आपका मन भी अधिक तेजी से जमने लग जाता है और आपके आत्म-उपचार और भी आसान हो जाते हैं।

18

पहली डिग्री की कक्षा में कौन-सी बुनियादी जानकारियां दी जाती हैं ?

पहली डिग्री के चार शक्तिपात प्राप्त कर लेने के बाद आपको अंतःस्रावी ग्रन्थियों (प्रमुख ऊर्जा केन्द्रों अथवा चक्रों) और सभी प्रमुख अंगों पर हाथ रखने की स्थितियों की जानकारी दी जाती है।

प्रत्येक रेकी शिक्षक के पास रेकी की समान पृष्ठभूमि और डॉ. मिकाओ उशुई के गहन इतिहास की परंपरा होती है। अधिकांश रेकी शिक्षक डॉ. उशुई के शिष्य डॉ. चुजीरो हयाशी और हयाशी की शिष्या हवायो टकाटा के बारे में भी जानकारी देते हैं, जो रेकी को अमरीका और कनाडा लेकर आई और वहां से उसे पूरी दुनिया में पहुंचाया। अधिकांश रेकी मास्टर आज अपनी परंपरा को श्रीमती टकाटा के माध्यम से खोज सकते हैं।

पहली, दूसरी और तीसरी डिग्री की रूपरेखा दी जाती है और उपचार के बारे में सारी बुनियादी जानकारियां दी जाती हैं, जिनमें से अनेक के बारे में इस पुस्तक में बताया गया है। इस अवधि में पांचों सिद्धांतों पर भी चर्चा की जाती है, और सवाल-जवाब के सत्रों के लिए भी पर्याप्त समय की व्यवस्था रहती है।

लेकिन, अधिकांश पाठ्यक्रम हाथ की स्थितियों को समर्पित होता है : अपने आपको कैसे उपचार दिया जाए, दूसरों को कैसे उपचार दिया जाए, समूह में लोगों को कैसे उपचार दिया जाए। और इस प्रक्रिया में एक साथी के साथ पूरे शरीर का कम-से-कम एक उपचार देना तथा ग्रहण करना अनिवार्य होता है।

19

पहली डिग्री की कक्षा की रूपरेखा क्या होती है ?

पहली डिग्री के प्रशिक्षण को चार-चार घंटों के चार सत्रों में बांटा जाता है। कुछ शिक्षक लगातार चार संध्याएं शक्तिपात करने में लगाते हैं। लेकिन

अधिकांश शिक्षक अपने शिष्यों की सुविधा को ध्यान में रखते हुए सप्ताहांत में ही सुबह 9.00 बजे से शाम 5.00 बजे तक कक्षाएं लगाते हैं। इनमें सुबह और दोपहर को दो-दो सत्र होते हैं। पहले सत्र में आमतौर पर रेकी के इतिहास और उसकी पृष्ठभूमि की जानकारी दी जाती है, और इसके साथ आत्म-उपचार के लिए हाथ की स्थितियों के विषय में बताया जाता है, (अगर कक्षा सप्ताहांत में लगाई गई है तो) पहले दो शक्तिपात किए जाते हैं और आत्म-उपचार कराए जाते हैं। इस क्रम में सामान्यतया दोपहर के भोजन का अवकाश होता है, और दोपहर बाद के लंबे सत्र में समूह उपचार और प्रश्नोत्तर होते हैं।

जहां कक्षा दो दिन की होती है वहां दूसरे दिन सुबह की शुरुआत तीसरे और चौथे शक्तिपात से होती है, फिर कुछ और समूह उपचार कराए जाते हैं और रेकी के सिद्धांतों पर विचार-विमर्श होता है। भोजनावकाश के बाद प्रत्येक विद्यार्थी को यह अवसर दिया जाता है कि वह अपने किसी साथी को पूरे शरीर का उपचार दे और फिर बाद में उसी साथी से स्वयं उपचार प्राप्त करे। सामान्यतया, कक्षा की समाप्ति पर प्रश्नोत्तर के साथ सामूहिक विचार-विमर्श होता है।

20

हाथ की स्थितियां क्या होती हैं और मैं किसी रोग विशेष का उपचार कैसे कर सकता हूं?

शरीर की प्रत्येक स्थिति रेकी के उपचार हेतु हाथ की संभावी स्थिति होती है, इसलिए इस बारे में कोई निश्चित नियम नहीं है कि किस व्याधि का उपचार हो सकता है, किसका नहीं। अंत में तो रेकी ऊर्जा शरीर के हर उस अंग में पहुंच जाती है जहां उसकी सर्वाधिक आवश्यकता होती है। इसलिए आपको इस बारे में चिंता करने की जरूरत नहीं है कि आप अपने हाथों को 'गलत' स्थिति में न रख दें। फिर भी, शरीर में कुछ बुनियादी स्थितियां होती हैं जहां श्रीमती टकाटा के अनुसार पूर्ण शरीर उपचार की प्रक्रिया में हाथ रखना चाहिए। श्रीमती टकाटा का मुख्य लक्ष्य सभी प्रमुखों अंगों और अंतःस्रावी तंत्र का उपचार करना था।

मैं सामान्यतया सही सुझाव देती हूं कि छात्र शरीर विज्ञान की एक अच्छी पुस्तक या तो खरीद लें, या फिर किसी लायब्रेरी से उधार ले लें। तभी वे शरीर के प्रमुख अंगों और अंतःस्रावी ग्रन्थियों की सही स्थिति को समझ पाएंगे। इसके पहले मैं कक्षा में इन्हें दिखला देती हूं। श्रीमती टकाटा ने चक्रों के उपचार के विषय में कभी चर्चा नहीं की, जबकि आज यही लोकप्रिय है (इसका एक कारण शायद दस वर्ष पूर्व लिखी गई मेरी पुस्तक **इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** हो, जिसमें मैंने चक्रों और उनके उपचार के बारे में विस्तार से लिखा था) लेकिन वह अंतःस्रावी ग्रंथियों के महत्त्व पर जोर देती थीं, ये अंतःस्रावी ग्रन्थियां ही शरीर के रासायनिक संतुलन को कायम रखती हैं और उसी स्थिति में होती भी हैं जहां सात मुख्य चक्र अथवा ऊर्जा केन्द्र होते हैं।

कोई उपचार करते समय मैं उसका प्रारम्भ सिर से करती हूं, जिससे मुझको तुरन्त ही मानसिक शान्ति मिल जाती है और तनाव भी जाता रहता है। सबसे पहले मैं अपनी हथेलियों को अपनी आंखों पर रखती हूं और इसके साथ ही कोटरों (साइनस) और तीसरे नेत्र अथवा पीनियल ग्रन्थि को भी ढके रखती हूं। फिर मैं अपने हाथों को कनपटी, कान और फिर खोपड़ी के निचले सिरे पर स्थित अनुकपाल पालियों (ऑक्सिपिटल लोब्स) पर रखती हूं। पांचवीं स्थिति के लिए मैं एक हाथ दोनों अनुकपाल पालियों पर और दूसरा हाथ माथे पर रखती हूं। इस स्थिति से सिरदर्द, दबाव और तनाव से मुक्ति मिलती है। अगली स्थिति में एक हाथ मैं गले के ऊपर रखती हूं और दूसरा हाथ गर्दन के पीछे। इसके बाद तो आपको अपने हाथों को बस एक सीध में नीचे उतारते जाना होता है। पहले एक हाथ को गले के निचले सिरे पर पड़ने वाले गड्ढे अर्थात् थाइरॉयड पर रखें और दूसरा हाथ इसके ठीक नीचे थाइमस ग्रन्थि पर रखें जो थाइरॉइड और हृदय के बीचोंबीच होती है। इसके बाद मैं दोनों हाथों को हृदय के ऊपर, फिर दोनों हाथों को सोलर प्लेक्सस, नाभि और पेट और अंडाशयों पर (स्त्रियों के लिए) रखती हूं; और पुरुषों के लिए इनग्विनल नोड्स अर्थात् पेड़ू और जांघ के बीच के भाग पर हाथों को रखने की सलाह देती हूं। पुरुषों को आत्म-उपचार करते समय अपने अंडकोश का सीधे उपचार करना चाहिए। क्योंकि इससे पौरुष ग्रन्थि की समस्याएं खड़ी नहीं हो पातीं। सिर पर 'गोल हेडबैंड' वाली स्थितियों के बाद, और सीधे नीचे आते हुए, उसके बाद आप यकृत (सोलर प्लेक्सस की दाहिनी ओर), तिल्ली/अग्नाशय (सोलर प्लेक्सस के बाईं ओर), और फेफड़ों के ऊपरी भाग का उपचार कर सकते हैं। इनमें से बाद की स्थितियां एक पूर्ण वर्ग के आकार में होती हैं।

मैं हाथों की स्थितियों को इस ढंग से इसलिए सिखाती हूं जिससे कि उन्हें आसानी से याद किया जा सके, लेकिन इन्हें और अलग, क्रमबद्ध तरीके से भी सिखाया जा सकता है। इस प्रकार, छात्रों को बस इतना याद रखना होता है : सिर पर एक चक्र (घेरा), सामने की ओर एक सीधी लाइन, और प्रत्येक पसली की जगह के सबसे ऊपरी और सबसे निचले कोनों पर एक वर्ग।

श्रीमती टकाटा सिर का उपचार पूरा करने के बाद हृदय, फेफड़ों, तिल्ली, अग्नाशय, यकृत, पित्ताशय और बड़ी तथा छोटी आंत आदि को लेने को बहुत महत्त्व देती थी। मैं अपने शरीर के सामने के भाग का उपचार पूरा करने के लिए अपने घुटनों और पैरों को रेकी ग्रहण करने देती हूं और फिर पृष्ठ भाग का उपचार प्रारम्भ करते हुए कन्धों का उपचार करती हूं। हाथों को सावधानी से शरीर की विभिन्न स्थितियों में रखते हुए आप अपने गुर्दों, ऐड्रिनल ग्रन्थियों, कमर के निचले हिस्से और सैक्रो–इलियक (त्रिकश्रोणीय स्नायु) का उपचार कर सकते हैं। जब आप किसी अन्य व्यक्ति का उपचार कर रहे हों तो आप बेशक पीठ के ऊपरी भाग पर अधिक ध्यान दे सकते हैं।

विशिष्ट रोगों का उपचार करना अत्यन्त सरल है। श्रीमती टकाटा हमेशा यही सुझाव देती थीं कि यदि आपके पास समय है तो पूर्ण शरीर का प्राथमिक उपचार अवश्य करें (और यदि आपके पास समय न हो तो समय निकालने का प्रयास करें। तभी आप पूरे शरीर का उपचार कर पाएंगे और सब कुछ संतुलित कर पाएंगे। इसके बाद श्रीमती टकाटा उस अंग पर 30 मिनट का अतिरिक्त समय लगाती थीं जो रोगग्रस्त होता था। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को अर्बुद (ट्यूमर) होता था तो वह सीधे ट्यूमर पर रेकी देती थीं, यदि जोड़ों का दर्द होता था तो वह पूरे शरीर पर रेकी देने के बाद प्रभावित जोड़ों पर 30 मिनट का अतिरिक्त उपचार देती थीं, दमा के मामले में, वह श्वास नली पर अतिरिक्त रेकी देती थीं।

यह तो साधारण-सी सामान्य बोध की बात है : आपको प्रभावित अंग पर 30 मिनट का अतिरिक्त उपचार देना है। इसके अतिरिक्त, मैं शिक्षार्थियों को यह सुझाव देती हूं कि पूरे शरीर के उपचार के दौरान जिस किसी स्थिति ने अत्यधिक रेकी ग्रहण की हो, या शरीर के जिस भाग पर विशेष ठंडा महसूस हुआ हो, वहां आप अतिरिक्त उपचार दें। कभी-कभी शरीर के किसी एक भाग के रोग का संबंध दूसरे भागों के ऊर्जा अवरोधों से होता हैं, और पूर्ण शरीर उपचार के वाहक के माध्यम से आप उन भागों का पता आसानी से लगा सकते हैं।

21

मुझे कैसे पता चलेगा कि हाथ की स्थिति को कब बदलना है ?

बहुत आसान-सी बात है, तीन-चार मिनट तक उपचार देने के बाद अगर आपको लगा कि किसी स्थिति में पर्याप्त ऊर्जा शरीर ने ग्रहण नहीं की है, तो शायद आपको यह अंतःप्रेरणा होगी कि आप उस स्थिति को छोड़कर आगे बढ़ जाएं। शरीर इस प्रक्रिया में क्योंकि गरम रहता है, इसलिए आपको भी कभी-कभी उतना ही अहसास गरमी का होगा।

वैसे कभी-कभी आपके हाथों को अतिरिक्त गरमी महसूस हो सकती है, या उनमें गरमी के साथ झनझनाहट भी हो सकती है, या आपको ऐसा आभास हो सकता है ऊर्जा ग्रहण की जा रही है। जब ऐसा होता है तो आपको लगता है कि आपको इस विशिष्ट में हाथों को कुछ अतिरिक्त समय के लिए तब तक रखना होगा जब तक कि वह गरमी का अहसास जाता न रहे। जब तक आप अतिरिक्त गरमी या झनझनाहट का अनुभव करें आपको यह समझ लेना चाहिए कि अतिरिक्त मात्रा में ऊर्जा को ग्रहण किया जा रहा है। तभी तो आपको लगता है कि जब तक यह अनुभूति समाप्त न हो जाए आपको अपने हाथों को उसी विशेष स्थिति में रखे रहना चाहिए। फिर एक आम बात यह भी होती है कि जब आप किसी अन्य व्यक्ति का उपचार कर रहे होते हैं तो वह व्यक्ति किसी स्थिति विशेष पर रेकी पूरी होते ही गहरी सांस लेता है, जो बहुत कुछ राहत की सांस जैसी होती है। यही संकेत होता है कि आपको अब आगे बढ़ जाना चाहिए।

यदि आपको उपचार के दौरान शरीर का कोई भाग ठंडा मिलता है तो आप वहां कुछ अधिक समय तक हाथ रखना चाहेंगे, जब तक कि ऊर्जा अवरोध विलीन न होने लगे और वह गरमी ग्रहण करने लगे। फिर आपको तब तक रुक कर प्रतीक्षा करनी है जब तक ऊर्जा का ग्रहण करना फिर से कुछ-कुछ सिमटने न लगे।

कुल मिलाकर मैं हाथ की स्थितियों के लिए कोई विशेष समय-सीमा नहीं बांधती, न ही यह आवश्यक समझती हूं कि रोग विशेष के लिए किसी विशिष्ट स्थिति पर उपचार दिया जाए। सबसे अच्छा तरीका तो यही है कि आप अपने हाथों में होने वाली झनझनाहट के माध्यम से प्रकट होने वाली

शरीर की अपनी जरूरतों का ही अनुसरण करें। नहीं तो आपको अपनी अंत:प्रेरणा की बात माननी चाहिए कि कब कोई स्थिति पूर्ण हो चुकी है। यह पूर्णतः आवश्यक नहीं कि आपको शरीर या हाथों में किसी झनझनाहट का आभास हो ही।

22

पूर्ण शरीर उपचार देने में कुल कितना समय लगता है ?

अपनी पहली डिग्री की कक्षाओं में मैं अपने छात्रों को शरीर के अगले भाग के लिए 40 मिनट और पृष्ठ भाग के लिए 20 मिनट देती हूं। इसी अवधि में मैं पूरे शरीर का उपचार दे देती हूं। इसका कारण मेरे पास समय का कम होना है। सालों के अभ्यास के दौरान मेरा यह अनुभव रहा है कि जब मैं बिना घड़ी देखे लोगों का उपचार करती हूं और अपने हाथों में प्राप्त संदेशों का ही अनुसरण करती हूं तो मुझे पूरे शरीर का उपचार देने में औसत सवा घंटे से लेकर डेढ़ घंटे तक का समय लग जाता है। इससे कम अथवा अधिक समय का उपचार देने में कोई हर्ज नहीं है। सब कुछ शरीर की जरूरतों पर निर्भर करता है। इसके अतिरिक्त, यदि आवश्यक हुआ तो प्रतिदिन कई-कई उपचार देना भी जरूरी हो सकता है। कैन्सर अथवा एड्स जैसी बीमारियों के मामले में ऐसा हो सकता है।

23

क्या केवल व्याधिग्रस्त अंग का उपचार करना ठीक रहता है ?

हां, क्यों नहीं। सब कुछ इस बात पर निर्भर करता है कि आपके पास कितना समय है। कुल मिलाकर तो मैं अपने छात्रों को इसी बात के लिए प्रेरित करती हूं कि वे अपनी अंत:प्रेरणा पर ही अधिक भरोसा करें। मैं उनसे कहती हूं

कि वे उस विशेष क्षण के उस पहले संवेग पर विश्वास करें जो सामान्यतया सही होता है। हालांकि आदर्श स्थिति तो यही होती है कि पूरे शरीर का उपचार किया जाए और उसी के दौरान विशिष्ट रोगग्रस्त अंग या स्थान पर अतिरिक्त रेकी दी जाए, फिर भी यदि आपके पास समय कम हो तो सीधे प्रभावित स्थल पर दी गई रेकी भी हमेशा कारगर होती है।

24

क्या दूसरे व्यक्ति का उपचार करते समय उसकी नकारात्मकता अथवा बीमारी मुझे लग सकती है ?

रेकी की प्रक्रिया में यह बिल्कुल असंभव है कि आपको उस व्यक्ति की नकारात्मकता अथवा बीमारी लग जाए या उन्हें आपकी नकारात्मकता अथवा बीमारी लग जाए। ऊर्जा अथवा शक्ति उपचार की अन्य विधियों में जहां आप अपनी ही विद्युत-चुम्बकीय ऊर्जा के भण्डार को काम में लाते हैं और इसी को दूसरे व्यक्ति को प्रेषित करते हैं, यह स्थिति आ सकती है लेकिन रेकी तो ऐसी विश्वव्यापी जीवन शक्ति/ऊर्जा है जो आपके **माध्यम से** ग्रहण की जाती है, आपके **अंदर से** नहीं। इससे आप स्वयं यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि दूसरा व्यक्ति आपकी व्यक्तिगत ऊर्जा या शारीरिक अथवा भावनात्मक ग्रन्थियों को ग्रहण नहीं करता, इसी तरह आपको भी उस व्यक्ति की नकारात्मकता अथवा बीमारी नहीं लगती।

उदाहरण के लिए, कभी-कभी आपको किसी ऐसे व्यक्ति का उपचार करना पड़ सक़ता है जो बहुत समय से अपने दुःख और अपनी उदासी को दबाता रहा है। यदि संयोग से आपके शरीर में भी यही संवेग है, अथवा आपके अंदर भी कोई भाव उसी आवृत्ति पर तरंगित हो रहा है जिस पर दूसरे व्यक्ति के भाव, तो आप अपने स्वयं के दुःख अथवा उदासी के उपचार की प्रक्रिया प्रारम्भ कर सकते हैं।

यह याद रखना चाहिए कि जब आप किसी को उपचार देते हैं तो साथ-ही-साथ आपको भी उपचार मिलता जाता है। परिणामस्वरूप, आपको

कभी-कभी कोई उपचार देने के बाद आनंद और ताज़गी का अनुभव होता है। और, किसी अन्य अवसर पर आप थकान अथवा निराशा का अनुभव कर सकते हैं। ऐसा विशेषकर तब होता है जब आपको पर्याप्त आराम नहीं मिल पाता, या जब आप अपनी पहले की दमित किसी भावना के उपचार की प्रक्रिया आरंभ करते हैं। अगर आप लगातार थकान का अनुभव करते हैं तो यह निम्न स्तर के गंभीर अवसाद का लक्षण हो सकता है, हालांकि शायद इसे इस रूप में न देखा गया हो। अवसाद अपने आप में कोई अनुभूति नहीं है, बल्कि यह अनुभूति का दमन है। इस प्रकार का दमन सामान्यतया शरीर में क्लान्ति या थकान के रूप में प्रकट होता है। तब शरीर को इस अवरुद्ध भावना की सघनता को विलीन करने के लिए सचमुच नींद की जरूरत हो सकती है। रेकी उपचार आराम देने का ही काम करेगा और इसी की जरूरत थी। इन भावनाओं से निपटने का एक और तरीका यह है कि उन्हें पूर्ण रूप में, और चेतना के साथ अनुभव किया जाए। (अवरुद्ध विचारों और संवेगों से कैसे निपटा जाए, इसकी अधिक जानकारी के लिए **एबन्डेंस थ्रू रेकी** और **कोर इम्पावरमेंट** पढ़िए।) अन्त में, रेकी आपको बिल्कुल वही देती है जिसकी जरूरत आपको स्वयं में तथा दूसरों में भी सन्तुलन बनाने के लिए होती है।

एक और विचारणीय बात, स्वाभाविक तौर पर, यह है कि जब आप किसी अन्य व्यक्ति की उपस्थिति में बैठते हैं, और आप उन्मुक्त अथवा संवेदनशील हैं तो आप उस व्यक्ति की भावनाओं को अनुभव कर सकते हैं। और अगर आपमें अत्यधिक समानुभूति है तो फिर आपको उसकी शारीरिक पीड़ा भी दिख जाएगी।

लेकिन ये संवेदनाएं क्षणिक होती हैं और अगर आपकी मनोवृत्ति उपचार प्राप्त करने वाले व्यक्ति क़े संबंध में यह रही कि आप तो रेकी की प्रक्रिया में उसका साथ देने के लिए वहां उपस्थित हैं (महान 'उपचारक' की भूमिका निभाने के लिए नहीं), तो यह संवेदना अथवा आवेग आपके शरीर से होकर तुरंत ही निकल भी जाएगा। यदि आप इस अवधारणा को नहीं मानते हैं कि आपको उनका उपचार करना है अथवा उन्हें 'बेहतर' महसूस करवाना है, तो इस तरह के आवेग आकर निकल जाएंगे। इन आवेगों को आप निदान के व्यावहारिक साधन मान सकते हैं जिनकी मदद से आप यह विवेकपूर्ण निर्णय करने में समर्थ हो सकते हैं कि किसी उपचार के दौरान आप ध्यान कहां केंद्रित करें।

किसी दूसरे व्यक्ति के समानुभूतिपूर्ण आवेगों से निपटने का एक आसान-सा तरीका यह होता है कि आप विश्व/ब्रह्मांड को सूचना के लिए धन्यवाद दें और फिर 'खारिज, खारिज, खारिज' कहें। आवेगों का प्रतिरोध न करके, जब आप उन्हें मान्यता देते हैं तो उन्हें विलीन करना आसान हो जाता है। जब हम ''खारिज, खारिज, खारिज'' कहते हैं तो हम आवेगों के साथ अपनी अस्मिता को नकार देते हैं और उन्हें समाधान योग्य 'समस्या' न होने देकर उनकी क्षणिक प्रकृति को ही मान्यता देते हैं।

25

रेकी के प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए मुझे क्या करना होगा ?

रेकी के प्रवाह को सुनिश्चित करने के लिए आपको बस यह 'करना' होगा कि आप इसकी भागीदारी का इरादा रखें। बुनियादी तौर पर तो रेकी स्वतः ही हो जाती है, बस आपका इरादा बनना चाहिए। रेकी का प्रवाह चालू हो जाने के बाद फिर करने को कुछ नहीं रह जाता है, सिवाय इसके कि आप अपने हाथों की बात सुनें। हाथ ही गरमी, झनझनाहट, फड़कन या अंतःप्रेरणा के माध्यम से यह बताते हैं कि ऊर्जा अभी भी ग्रहण की जा रही है। कुछ लोग ऐसे होते हैं जो भावना-उन्मुख तो नहीं होते, किंतु दृश्य अथवा श्रव्य माध्यम की ओर उन्मुख होते हैं; ऐसे लोगों के लिए मेरा सुझाव हमेशा यही रहता है कि वे अपनी संवदेनशीलता को बढ़ाने के लिए भिन्न-भिन्न और अनेक व्यक्तियों के शरीर पर रेकी का अभ्यास करें। अन्य अनेक लोगों से प्राप्त संवेगों के बल पर अंततः आपकी अपनी विशेष संवदेनशीलता का विकास होगा और आपको यह ज्ञान हो जाएगा कि ऊर्जा वास्तव में कब ग्रहण की जा रही है और कब उसका ग्रहण किया जाना रुक गया है। इसी प्रकार, आपको यह भी पता चल जाएगा कि स्थितियों को बदलने का अब सही समय आ गया है।

26

उपचार देते समय मुझे किस विषय में सोचना चाहिए ?

अगर आपने किसी उपचार में भागीदारी का इरादा कर लिया और उसकी प्रक्रिया शुरू कर दी तो फिर आपको किसी भी विषय में नहीं सोचना। रेकी तो सुनने की प्रक्रिया है। रेकी क्योंकि अपने आप ही हो जाती है, इसलिए आप जहाज के कप्तान की तरह हो जाते हैं जो मौसम के संकेत ग्रहण करके उन्हीं के अनुसार अपना मार्ग तय करता है। रेकी के संदर्भ में ये संकेत हाथों या शरीर में महसूस होने वाले आवेग होते हैं या मात्र यह अंतःप्रेरणा होती है कि अब अगली स्थिति की ओर बढ़ने का समय आ गया है। यहां एक बुनियादी मार्ग होता है जिस पर आपको आगे बढ़ना होता है, किंतु कभी-कभी आपको यह आभास हो जाता है कि आपको किसी एक स्थिति पर किसी अन्य स्थिति की अपेक्षा अधिक देर तक रुकने की जरूरत है।

नौसिखियों को केवल सुनने में कठिनाई होती है क्योंकि उनका मन अभी भी अत्यंत सक्रिय होता है। इसलिए उनके लिए रेकी के पांच सिद्धांतों में से एक–कृपा का आभार ज्ञापन–पर ध्यान केंद्रित करना अत्यंत उपयोगी होता है। आप आभार अथवा कृतज्ञता के सिद्धांत पर ध्यान केंद्रित करके स्वयं अथवा किसी अन्य व्यक्ति के लिए विश्वव्यापी जीवन शक्ति के माध्यम की भूमिका निभा सकते हैं। फिर आप इस सिद्धांत को अपने दिन प्रतिदिन के कामों में जीवन भर के लिए अपना सकते हैं। कृतज्ञता का भाव आपकी जीवन दृष्टि को अत्यधिक सकारात्मक बनाता है। इसके परिणामस्वरूप आपको अनेक लाभ होते हैं, क्योंकि आपके पास जो कुछ है उसके लिए जब आप कृतज्ञता का भाव रखते हैं तो आप लगातार अपने पास उस सबके होने का भाव रखते हैं (न होने का नहीं)।

यदि रेकी की प्रक्रिया के दौरान अनायास अनेक विचार आपको विचलित करते हैं तो उनका प्रतिरोध मत कीजिए। उन्हें अपने आप आने-जाने दीजिए। उनसे उलझिए मत। यदि आप अपना सारा ध्यान उन पर लगा देंगे और उन्हें **भगाने का प्रयास नहीं करेंगे,** तो आपको इसके परिणाम पर सुखद आश्चर्य ही होगा।

27

क्या मैं रेकी के माध्यम से किसी को चोट पहुंचा सकता हूं ?

बिल्कुल नहीं। रेकी प्रेषित नहीं की जाती, ग्रहण की जाती है, इसलिए आप वास्तव में रेकी को 'देते' नहीं हैं, आप तो बस एक पात्र की भूमिका निभाते हैं जिसमें बस उतनी ही मात्रा आती है जितनी की आवश्यकता दूसरे व्यक्ति को होती है, और वह आपके माध्यम से उसे ग्रहण कर लेता है।

इसे समझना बहुत महत्त्वपूर्ण है, क्योंकि कभी-कभी ऐसा भी हो जाता है कि आप किसी स्वस्थ दिखने वाले व्यक्ति को उपचार देते हैं और वह उपचार के बाद और भी खराब अनुभव करने लगता है। ऐसा अक्सर ही होता है कि लोगों में अंदर ही अंदर कोई व्याधि पनप रही होती है लेकिन उन्हें इसका पता नहीं होता और रेकी इसके उपचार की प्रक्रिया में इसे उखाड़ देती है।

दूसरे शब्दों में कहें तो रेकी किसी व्याधि को ठीक करने से पहले उसे बढ़ाती हुई भी लग सकती है। ऐसा इसलिए होता है कि कभी-कभी रेकी थोड़े समय के लिए उपचार का संकट भी पैदा कर देती है। ऐसा अन्य प्राकृतिक चिकित्सा पद्धतियों में भी होता है क्योंकि ये शरीर के प्रतिरोध तंत्र को साधने का काम करती हैं, उसे दमित करने का नहीं। एक बार मैंने अपनी एक ऐसी मित्र के पेड़ू का लंबा उपचार किया जिन्हें कई साल पहले अंडाशय में रसौली की शिकायत थी। इस उपचार के दौरान एक आश्चर्यजनक बात सामने आई। उसी रात उसे भयंकर दर्द की वजह से स्थानीय अस्पताल के आपातकक्ष में भर्ती होना पड़ा। बाद में यह बात सामने आई कि उनके गुर्दे में पथरी थी जिसका उन्हें पता ही नहीं था। दरअसल, रेकी उपचार ने उनकी जीवन शक्ति को बढ़ा दिया था और वह गुर्दे की पथरी निकलने का कारण बन गई। इसी प्रक्रिया ने उक्त महिला को पीड़ादायक उपचार-संकट में डाल दिया था। ऐसी घटनाएं कभी-कभार हो जाती हैं, इसलिए यह याद रखना आपके लिए महत्त्वपूर्ण होगा कि नुकसान पहुंचाने के अर्थ में किसी को चोट नहीं पहुंचा सकते। रेकी तो बस हमेशा ही संतुलन और उपचार करती है, हां कभी-कभी इसके लिए वह उपचार-संकट को भी माध्यम बनाती है।

28

क्या मैं आवश्यकता से अधिक रेकी दे सकता हूं ?

रेकी हमेशा ग्रहण की जाती है, प्रेषित नहीं। इसलिए आप कभी भी आवश्यकता से अधिक रेकी नहीं दे सकते। जब लोग रेकी उपचार 'देने' की बात करते हैं, तब इस तरह की गलतफहमी पैदा होती है। जो व्यक्ति रेकी ग्रहण कर रहा होता है उसके शरीर अथवा मन को स्वतः ही यह पता रहता है कि उसे रेकी की कितनी मात्रा की जरूरत है, और वह उतनी ही मात्रा में रेकी को ग्रहण कर लेता है। उपचार के दौरान रेकी देने वाले अथवा ग्रहण करने वाले के मन में कोई विचार नहीं चलता, क्योंकि रेकी तो मन की सीमाओं को भी पार कर जाती है। केवल मन ही 'आवश्यकता से अधिक रेकी देने' के विषय में चिंता कर सकता है।

जो व्यक्ति रेकी उपचार देता है उसके लिए जरूरी बस यही होता है कि वह हाथों पर या उस छठी इंद्रिय अथवा अंतःप्रेरणा पर अपना ध्यान केंद्रित करे जो आपको यह बताती है कि अब स्थिति पूरी हो गई। यदि आप ऊर्जा के ग्रहण होते समय शरीर की किसी निश्चित स्थिति पर अपने हाथों को ऊर्जा ग्रहण होने के बाद भी रखे रहते हैं, तो भी आप कोई नुकसान नहीं कर सकते क्योंकि ऊर्जा केवल आवश्यक मात्रा में ही **ग्रहण की जाती** है।

29

मुझे प्रत्येक स्थिति में कितनी देर तक अपने हाथों को रखना चाहिए ?

किसी स्थिति में आप अपने हाथ कितने समय तक रखेंगे इसकी कोई निश्चित अवधि तय नहीं है। यदि आपके पास समय हो तो आपको प्रत्येक स्थिति में अपने हाथों को उतने समय तक ही रखना चाहिए जब तक कि ऊर्जा ग्रहण की जाती है। यह अवधि तीन से पांच मिनट, या कुछेक स्थितियों में

30 मिनट भी हो सकती है। ऊर्जा ग्रहण की जा रही है इसे अनुभव करने में कभी-कभी दो से तीन मिनट तक लग जाते हैं। गठिया के दर्द जैसे गंभीर मामलों में ऊर्जा ग्रहण की प्रक्रिया शुरू होने में पांच मिनट या उससे अधिक भी लग सकते हैं। तब आपको अत्यधिक गरमी अथवा काफी देर तक झनझनाहट का अनुभव हो सकता है।

सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात इस संदर्भ में होती है यह तय करना कि आपको उपचार के लिए जितना समय दिया गया है उस दौरान आपको शरीर की किन स्थितियों में ऊर्जा प्रेषित करनी है।

30

ऐसा क्यों होता है कि उपचार के बाद कभी-कभी किसी व्यक्ति की दशा बेहतर होने के बदले और भी खराब होने लगती है, अथवा उपचार के दौरान उसे घबराहट का भी अनुभव होता है ?

कभी-कभी उपचार ग्रहण करते समय व्यक्ति की पुरानी दमित भावनाएं सतह पर आ सकती हैं और उसे उपचार के दौरान घबराहट का अनुभव हो सकता है। यह उस स्थिति में अधिक होता है जब आप ऐसे व्यक्तियों का उपचार करते हैं जो दुर्भाग्य से अपनी भावनाओं का दमन करने के अभ्यस्त हो चुके हैं। अत्यधिक सक्रिय अथवा आक्रामक किस्म के ए-टाइप व्यक्तित्व वाले व्यक्तियों को अपने पहले उपचार के दौरान अक्सर बेचैनी का अनुभव होता है, ऐसी हालत में सबसे अच्छा काम यही होगा कि आप व्यक्ति से अपना पूरा ध्यान उसी बेचैनी की अनुभूति पर लगाने को कहें, और वह बिना किसी प्रतिरोध के इस भाव को बना रहने दे। उस व्यक्ति से बार-बार यही कहें कि वह उस अनुभूति पर बस ध्यान देते रहें (जब तक कि यह गायब न हो जाए)। लेकिन आप अपनी तरफ से उससे यह मत कहें कि यह गायब हो जाएगी। यदि आप ऐसा कहेंगे तो वह व्यक्ति यह अपेक्षा करने लग जाएगा कि यह गायब हो जाएगी, और यह बेचैनी की अनुभूति का प्रतिरोध करने के बराबर होगा। तब तो यह अनुभूति और भी गहरी पैठ जाएगी।

जिन मामलों में वास्तविक शारीरिक पीड़ा उखड़ जाती है, यह इस बात का संकेत होता है कि कुछ-न-कुछ था जो इस सारा समय वहां विद्यमान था, किंतु उपचार के समय तक सतह पर नहीं आया था। उसके बाद सतह पर जो कुछ भी आया है उसका उपचार करना चाहिए। यदि दर्द फिर भी बना रहता है तो उस व्यक्ति की डॉक्टरी जांच करानी चाहिए।

31

क्या कोई उपचार शुरू करते समय मुझे प्रार्थना, मंत्र-जाप अथवा कोई कर्मकांड करना चाहिए ?

आप चाहे अपना उपचार कर रहे हों, चाहे किसी और का, यदि आप उपचार शुरू करने से पहले अपने मन को शांत कर लें तो इससे आपको उपचार में मदद मिलेगी। हालांकि उपचार की भागीदारी करने मात्र से ही आपका मन स्वतः ही शांत हो जाएगा, फिर भी अच्छा यही होगा कि आप अपने ध्यान को केंद्रित करने की आदत बना लें। इससे होगा यह कि आप उन असंयत विचारों से मुक्ति पा लेंगे जो आमतौर पर लोगों के मन में रहते हैं। आप जब भी विचारों में खोते हैं अथवा उनके साथ तादात्म्य बनाते हैं तो बुनियादी तौर पर आप गहरी नींद में होते हैं। ऐसा इसलिए होता है क्योंकि आप स्मृति में होते हैं और इसीलिए वर्तमान क्षण से आपका संबंध कटा होता है।

स्वयं अथवा दूसरों के ऊपर रेकी का अभ्यास आपको अचेतन की अवस्था से वर्तमान में लाने में सहायक होता है। जो लोग प्रार्थना करने अथवा मंत्र जपने के अभ्यस्त होते हैं उन्हें ध्यान केंद्रित करने में इनसे मदद मिल सकती है। ध्यान केंद्रित करने का एक और उपयोगी तरीका यह है कि आप अपना ध्यान बस अपने हृदय की ओर लाएं। **इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** (पृ. 95) में जो ध्यान साधना की क्रिया बताई गई है वह सामान्य व्यस्त चिंतन से ध्यान खींचने में अत्यंत सहायक होती है।

मन को शांत करने और उपचार प्राप्त करने वाले व्यक्ति से तादात्म्य स्थापित करने (चाहे वह व्यक्ति स्वयं आप ही हों) का एक और तरीका यह

है कि आप उपचार प्राप्त करने वाले व्यक्ति की सांस पर ध्यान देना प्रारंभ करें और उसी की लय में स्वयं भी सांस लें। इससे आपको रेकी के लिए उचित विधि से सुनने में मदद मिलेगी और आपका मन भी शांत होगा।

32

दूसरों का अथवा स्वयं का उपचार करते समय मुझे किस पर अपना ध्यान केंद्रित करना चाहिए ?

ध्यानपूर्वक सुनने की विधि का विकास रेकी उपचारक के रूप में अपना कौशल बढ़ाने के लिए अत्यावश्यक है। पिछले प्रश्न के उत्तर में जैसा हमने कहा था, किसी उपचार के प्रारंभ में ही ध्यान केंद्रित कर लेने से आपको तुरंत ही सचेतन अवस्था में आ जाने में मदद मिलेगी। दो मिनट के लिए अपना ध्यान अपने हृदय पर लाने और फिर अपने ध्यान को वहां से हटाकर दूसरे व्यक्ति के श्वास पर लगाने, और अंत में उस व्यक्ति के साथ-साथ सांस लेने की विधि रेकी का उपचार प्रारंभ करने का अच्छा तरीका है। आप जिस व्यक्ति का उपचार कर रहे हैं, उसके साथ-साथ सांस लेने के अनेक लाभ हैं। सबसे पहले तो इससे आपको उनकी भावनाओं को अनुभव करने में मदद मिलती है, और आप उनकी ऊर्जा की दिशा-दशा के अनुरूप आते हैं तो इससे आपमें समानुभूति का भाव बनता है। इसके अतिरिक्त, आप क्योंकि सक्रियता के साथ उपचार ग्रहण करने वाले व्यक्ति पर ध्यान केंद्रित करते हैं इसलिए आपका भी मन शांत हो जाता है और आप उसकी आवश्यकताओं को और भी अच्छे ढंग से समझ सकते हैं। दूसरे व्यक्ति के श्वास के साथ-साथ श्वसन करने का एक और लाभ यह है कि आपके हाथ उस व्यक्ति को छूते समय जो भी सूक्ष्म हरकत करते हैं वे उस व्यक्ति के सूक्ष्म शरीर की हरकतों के साथ लय में आ जाती हैं। (व्यक्ति के शरीर की समस्त गतियां श्वास के साथ लयबद्ध हो जाती हैं।) एकत्व का भाव इस हद तक बनता है कि दूसरा व्यक्ति लगभग हमेशा ही आपकी उपस्थिति को भूल जाता है और बहुत शीघ्र ही विश्रांति अथवा आराम के गहनतर भाव में पहुंच जाता है।

रेकी के दौरान ध्यान केंद्रित करने की प्रक्रिया के जिस तत्त्व का विकास

करना सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण होता है, वह है, "जो कुछ है" उसके प्रति सरल और शुद्ध जागरूकता। रेकी के समय का उपयोग यदि आप स्वयं को उपस्थित (सजग) रखने के अवसर के रूप में करेंगे तो आपका मन अधिकाधिक शांत हो जाएगा। फिर आपके शेष जीवन में भी शांति और अविकलता का प्रगाढ़ बोध बना रहने लगता है। तनाव कम हो जाता है, और भविष्य तथा अतीत के सरोकारों से जुड़ी रहने वाली चिंता विलीन होने लगती है क्योंकि आप अधिकाधिक वर्तमान में आ जाते हैं। आप जब भी एक वास्तविक वर्तमान में केंद्रित होते हैं, रोग अथवा अशांति वहां से बिल्कुल अनुपस्थित रहती है।

33

यदि रेकी मुख्य रूप से स्वयं के उपचार के लिए है, तो फिर आप नौसिखिया छात्रों से प्रारंभ के 21 दिनों में दूसरों पर इतने सारे उपचार करने को क्यों कहती हैं?

यह सही है, आप स्वयं को अथवा इस धरती को जो सबसे अच्छा उपहार दे सकते हैं वह यह है कि आप स्वयं पर कार्य करें। जब आप सुखी होंगे तो आपके आसपास के लोगों के लिए सुखी अथवा तनाव रहित होना कहीं अधिक आसान होगा। मैं अपने छात्रों को प्रारंभ में दूसरे अनेक व्यक्तियों का उपचार करने के महत्त्व का जो सुझाव देती हूं तो उसका एक कारण यह है कि आप रेकी की प्रभावकारिता के बारे में स्पष्ट हो जाएं। आप जिन लोगों का उपचार करते हैं, जब उन सभी से आपको पुष्टि मिलती है तो हफ्तों या महीनों तक समय न मिलने के कारण आप रेकी का अभ्यास नहीं कर पाएं, तब भी आपको वहां से आगे बढ़ने में कोई कठिनाई नहीं होगी जहां आपने छोड़ा था। इसका परिणाम यह होगा कि आपको रेकी प्रदान करने की अपनी योग्यता पर कोई संदेह नहीं होगा।

रेकी प्रशिक्षण के प्रारंभिक दिनों में स्वयं का उपचार करने के अतिरिक्त दूसरों का उपचार करने का एक और महत्त्वपूर्ण लाभ है। वह यह है कि विश्व के साथ हमारे मन का व्यक्ति/वस्तु का संबंध होने के कारण दूसरे व्यक्ति (अर्थात् बाहरी 'वस्तु') पर ध्यान केंद्रित करना आसान हो जाता है। इस प्रक्रिया

में आपका मन भी इतना शांत हो जाता है कि आप इस ओर ध्यान दे पाते हैं कि आपके हाथों में क्या हो रहा है। एक विशिष्ट स्थिति यह देखी गई है कि नौसिखिए स्वयं का उपचार करते समय शरीर में होने वाली क्रियाओं पर इतना ध्यान नहीं दे पाते जितना वे दूसरों का उपचार करते समय दे पाते हैं। इसका कारण यह है कि हम अपने अव्यवस्थित मन और इसके बाह्योन्मुख संकेंद्रण से तादात्म्य के अभ्यस्त हैं।

अधिकांश लोगों को पहले-पहल अपने हाथों को अपने शरीर पर रख कर केवल सुनने में कठिनाई होती है। उनका मन उन्हें विचलित कर देता है क्योंकि वह उन तमाम कामों के बारे में सोचने लगता है जो उस दिन नहीं हो पाए या जिन्हें अगले दिन करना होता है। सच तो यह है कि अनेक लोग तो बस स्वयं पर ध्यान केंद्रित करने और शांत होने की स्थिति से ही डरते हैं। अक्सर उन्हें वर्षों की दमित भावनाओं और इच्छाओं का अनुभव करने से डर लगता है। प्रारंभ में अन्य अनेक व्यक्तियों का अत्यधिक उपचार करके इनमें से अनेक चिंताओं का तो स्वतः ही उपचार हो जाता है। और फिर आपके लिए अपने स्वयं के साथ रहना और शांति तथा अविकलता की स्थिति में रेकी का आनंद लेना और भी आसान हो जाता है।

34

इक्कीस दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया क्या है ?

प्रत्येक डिग्री के बाद शरीर अथवा मन को शक्तिपातों को आत्मसात करने में लगभग 21 दिन लग जाते हैं। शक्तिपात से कोशिका के स्तर पर जीवन शक्ति बढ़ जाती है और रेकी सरिणी भी खुल जाती है, इसलिए इस प्रक्रिया में अक्सर शारीरिक विषों के साथ 'विषैले' संवेग भी मुक्त होते हैं। दूसरे शब्दों में, शरीर अथवा मन अधिक उच्च तरंग आवृत्ति में आ जाता है, जिसके फलस्वरूप उसकी सघनता विलीन हो जाती है। आपको किसी भी समायोजन से भयभीत नहीं होना चाहिए, क्योंकि प्रत्येक व्यक्ति केवल वही अनुभव करता है जिसके लिए वह तैयार होता या होती है। कुल मिलाकर, इस प्रक्रिया में शारीरिक तथा मानसिक दोनों स्तरों पर ऊर्जा के हलके होने का बोध होता है।

35

शक्तिपात की कुछ प्रतिक्रिया बताएंगी ?

अधिकांश लोग शक्तिपात के समय अत्यधिक विश्रांति का अनुभव करते हैं। कुछ लोगों के आंसू बहने लगते हैं क्योंकि उनके हृदय से अनेक भावनाएं मुक्त होती हैं। कभी-कभी कुछ लोगों को तरह-तरह की आवाज़ें सुनाई देती हैं और रंग दिखाई देते हैं। लेकिन किसी भी चीज से डरना नहीं चाहिए। मैं अपने छात्रों को यह भी सलाह देती हूं कि यदि ऐसी कोई भी बात नहीं हो तब भी उन्हें निराश नहीं होना चाहिए। ऐसा होना निश्चित रूप में महत्त्वपूर्ण नहीं है। मनोवैज्ञानिक घटनाएं अथवा शक्तियां अपने आप में कभी साध्य नहीं होतीं। यदि ऐसा होता तो वे बस अहं को अनाप-शनाप बढ़ाने का ही काम करतीं। महत्त्वपूर्ण तो ऊर्जा की मात्रा होती है जिसे हाथों के माध्यम से ग्रहण किया जाता है, और शक्तिपात के बाद आसानी से देखा भी जा सकता है।

36

आप हमसे शक्तिपात ग्रहण करने के बाद पहले 21 दिनों तक अपने अनुभव लिखने को क्यों कहती हैं ?

इक्कीस दिनों की शुद्धिकरण प्रक्रिया के दौरान शरीर/मन में एक उद्दीपक हलचल होती है। इस समय जीवन शक्ति के अधिक ऊंची और अधिक स्नेहिल आवृत्ति पर पहुंचने के कारण हमारे पहले के अनुभूत नकारात्मक तथा सघन विचार और संवेग मुक्त हो जाते हैं। इस समय की घटनाओं का विवरण लिखने के लिए एक डायरी रखना लाभप्रद होता है।

महत्त्वपूर्ण बात यह है कि इस डायरी सत्र के दौरान आपको जो भी और जैसे भी अनुभव होते हैं उन्हें आप 'सेंसर' न करें। याद रखिए, डायरी में आपको केवल अच्छी-अच्छी और सुंदर बातें या घटनाएं ही नहीं लिखनी

हैं, बल्कि आप उस क्षण जिस अनुभव से गुजर रहे हैं उसे आपको सच-सच बयान करना है। आपके अंदर इस समय जो भी भावनाएं या संवेग उठते हैं, उनका आपको ईमानदारी से बखान करना है।

डायरी रखने से आपको एक लाभ यह होगा कि यदि कोई पुराना अनुभव बार-बार आपको होता है तो उस ओर आपका ध्यान जाएगा और इस प्रकार आप अंततः उससे मुक्ति पा सकेंगे। अक्सर ही ऐसा होता है कि हम अपने भावनात्मक अथवा मानसिक अनुभवों के बार-बार आने पर ध्यान देते हैं और फिर हमारा अहं उन्हें खदेड़ देता है। इस प्रक्रिया में हम पर उनका प्रभाव कम हो जाता है।

37

आप 21 दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया के दौरान हमसे हमारे स्वप्नों को लिखने के लिए क्यों कहती हैं ?

दिन में हमारे साथ जो घटनाएं होती हैं और विशेषकर उनके प्रति हमारी जो प्रतिक्रिया होती है, उसके अतिरिक्त आपके लिए अपने सपनों को लिखना भी सहायक होता है। हमारे अवचेतन मन में जो कुछ भी छिपा हुआ है उससे संपर्क बनाने में हमारे सपने अत्यंत सहायक होते हैं। हमारा अवचेतन मन हमारे स्वत्व के ऐसे अनेक पक्षों को सहेजता है जिन्हें हम भूल जाते अथवा अनजाने ही इंकार कर देते हैं। 'हमारे बोझ को हलका करने' के प्रभावकारी प्रयत्न की दिशा में यह अच्छा होता है कि इन गुप्त पक्षों को पूर्ण ज्ञान में लाया जाए। आदिवासी अमरीकी और तिब्बती परंपराओं सहित अनेक आध्यात्मिक मार्गों में सचेत स्वप्नदर्शन को पूर्ण सिद्धि का प्रत्यक्ष तरीका माना जाता है।

शक्तिपात के कारण शरीर/मन की तरंग आवृत्ति की गति बढ़ जाने के फलस्वरूप अनेक रहस्य उजागर करने वाले स्वप्न दिखाई देते हैं। सपनों को याद करने में यह सुझाव सहायक हो सकता है कि आप प्रत्येक रात बिस्तर पर जाने से ठीक पहले अपने आपसे यह कहें : ''मैं अपने सपनों को याद रखूंगा।'' नींद आने से पहले प्रत्येक रात अपने आपसे तीन बार यही कहें।

पहले सप्ताह शायद आपको अपने स्वप्न केवल एक या दो बार याद रहें। दूसरे सप्ताह तक आप उन्हें लगभग प्रतिदिन ही याद रख पाएंगे। यह महत्त्वपूर्ण है कि आप जागने पर तुरंत ही उन्हें लिख डालें। इसलिए एक पेन और कागज अपने पलंग के पास रख कर सोएं। लिखने लायक सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण बात यह होगी कि सपनों में दिखी घटनाओं के प्रति आपकी प्रतिक्रिया क्या हुई। उदाहरण के लिए, जब कोई पुरुष किसी स्त्री के बारे में स्वप्न देखता है तो वह स्त्री अक्सर इस पुरुष के किसी स्त्रैण-पक्ष का प्रतिनिधित्व करती है। इसी प्रकार, जब कोई स्त्री किसी पुरुष का स्वप्न देखती है तो उसके सपने में उस पुरुष द्वारा अभिनीत भूमिका उन मुद्दों का प्रतिनिधित्व करती है जिनसे वह अपने व्यक्तित्व के पुरुष पक्षों के संदर्भ में निपट रही होती है। (आप अपने दैनिक जीवन में विपरीत लिंग के प्रति जो दृष्टिकोण अपनाते हैं उसे भी आप इसी आलोक में देख सकते हैं।)

हालांकि कुछ स्वप्न अत्यंत अमूर्त प्रतीत हो सकते हैं, फिर भी उन्हें लिख लेना महत्त्वपूर्ण होता है। यदि आप अपने सपनों की समीक्षा एक महीने बाद करते हैं तो आपको उनमें एक निश्चित रूपरेखा दिखाई देगी। आपके स्वत्व के जो हिस्से काफी लंबे समय से अपनी पहचान की मांग करते रहे थे, जब आप उनके साथ संपर्क बनाना प्रारंभ करते हैं तो अंतःप्रेरणात्मक अंतर्दृष्टि का अनुभव होता है। केवल नकारात्मक पक्ष ही उजागर नहीं होते, बल्कि अक्सर तो सकारात्मक पक्ष ही सामने आते हैं। ये वे सकारात्मक पक्ष होते हैं जिन्हें हम झूठी अथवा नकारात्मक अभ्यस्तता के कारण स्वीकारने का साहस नहीं कर पाते।

आप इक्कीस दिनों की शुद्धिकरण प्रक्रिया के बाद भी अपने सपनों को डायरी में लिखना जारी रख सकते हैं, और अपने दैनिक आत्म उपचार भी। इससे आपको और आगे आत्म-निरीक्षण में भी सहारा मिलेगा और आपकी सजगता भी बढ़ेगी। इसके परिणामस्वरूप स्वाभाविक रूप में ही आपकी ऊर्जा का और भी परिष्कार होगा।

३८

क्या रेकी केवल बीमार लोगों के लिए है?

बिल्कुल नहीं। इसके विपरीत, रेकी तो इस दुनिया में उपलब्ध एक सर्वश्रेष्ठ निरोधक 'औषध' है। मैं तो यही संस्तुति करती हूं कि आप किसी व्याधि के होने की प्रतीक्षा न करके स्वास्थ्य बनाए रखने के दृष्टिकोण से ही इसे ग्रहण करें। बेशक, यदि आप स्वयं अथवा आपका कोई मित्र या सगा-संबंधी बीमार पड़ जाता है तो रेकी का उपयोग जीवन शक्ति को बढ़ाने और उपचार प्राप्त करने के लिए किया जा सकता है।

डॉ. उशुई ने भी यही कहा था : रेकी मन को शांत करके और जीवन शक्ति को बढ़ा कर अप्रत्यक्ष रूप में उपचार करती है। हम सभी को किसी-न-किसी प्रकार का मानसिक तनाव या शारीरिक व्याधि होती है, इसलिए यदि हम रेकी का बारम्बार उपयोग करें तो तनाव का वह कारण समाप्त हो जाएगा जिसके कारण ही आमतौर पर शारीरिक रोग होता है।

पांच सिद्धांत

39

रेकी के पांच सिद्धांत क्या हैं और उनका स्रोत क्या है ?

डॉ. उशुई एक उन्नत बौद्ध साधक थे। वह छब्बीस नैतिक सिद्धांतों का उपयोग चिकित्सक के रूप में करते थे। ये सिद्धांत साधारण आम साधकों के लिए कुछ जटिल थे। इसलिए डॉ. उशुई ने मेजी सम्राट के उन पांच सिद्धांतों को अपनाया जो उन्होंने जापान की जनता को उनका जीवन स्तर उठाने के लिए दिए थे। डॉ. उशुई शायद सम्राट के सिद्धांतों की आध्यात्मिक प्रकृति को समझ गए थे। वह यह भी जान गए थे कि इन पांच सिद्धांतों का यदि चतुराई से प्रयोग किया जाए तो वे कष्ट और रोग के कारणों का निवारण कर सकते हैं।

व्यक्ति की जीवन दशा को बदलने के लिए आवश्यक होता है कि उसकी मनोवृत्ति में परिवर्तन हो। क्योंकि आप जैसा सोचते हैं वैसे ही आप बन भी जाते हैं। एक अन्य अतिरिक्त जानकारी भी मैं अपने छात्रों को देती हूं। वह यह है कि यह विश्व अत्यंत उदार है : यह आपके विश्वासों को हमेशा सच साबित करेगा। इसलिए आपको इस मामले में सावधान रहना होगा कि आप कौन-से विश्वासों अथवा अवधारणाओं को अपनाएंगे !

यदि आप इन सिद्धांतों का ईमानदारी से अनुसरण करेंगे तो ये जीवन के प्रति आपके दृष्टिकोण को अधिक सकारात्मक कर देंगे। इसका सीधा-सा कारण यह है कि हालांकि अपने प्रारंभिक चरण में ये मात्र विश्वास और अवधारणाएं होती हैं, फिर भी आत्मसात हो जाने के बाद ये पूर्ण रूप से

हितकारी और जीवन को पुष्ट करने वाले हो जाते हैं। यदि हम एक बेहतर मनोवृत्ति को अपना लेते हैं तो अक्सर इसके परिणामस्वरूप हमारे जीवन में गहन संतोष और कल्याण का बोध आ जाता है।

40

पहला सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं आभार की मनोवृत्ति को अपनाऊंगा।'' इसका क्या अर्थ है? आभार की मनोवृत्ति मेरे जीवन को किस प्रकार प्रभावित कर सकती है?

यदि हम स्वयं आभार अथवा कृतज्ञता हो जाने तक आभार की मनोवृत्ति का पालन करते हैं तो हमारा जीवन प्रचुरता की अनंत अभिव्यक्ति हो जाता है। अन्य मनुष्यों की भांति जब हम इस बात पर अपना ध्यान केंद्रित किए रहते हैं कि हमारे पास क्या नहीं है तो हम इस 'न होने' की अवस्था का ही अनुभव करते रहते हैं, भले ही इस समय आपका जीवन प्रकट में 'नकारात्मक' अथवा खराब दशा में चल रहा हो, लेकिन यदि आप संकल्प कर लें और अपने जीवन में विद्यमान सभी अच्छी वस्तुओं, जैसे अपने परिवार, प्रकृति का सौंदर्य, अपनी शिक्षा, अपनी प्रतिभाओं आदि, पर ध्यान केंद्रित करने लगें तो आपकी स्थिति में परिवर्तन आने लगेगा।

आपके सामने सबसे बड़ी चुनौती यही होती है कि जब आपके जीवन में सब कुछ ठीक-ठाक नहीं चल रहा हो तब भी आप आभार की मनोवृत्ति को बनाए रखें। इस संबंध में मेरा अपना समाधान यह है कि हम ईश्वरीय शक्ति का इस बात के लिए धन्यवाद करें कि उसने हमें भविष्य के बजाय इसी वर्तमान में शरीर/मन के कर्म का अनुभव करने दिया। इसके अतिरिक्त आपका हास्य बोध आपके लिए हर राह आसान करेगा।

इसके अतिरिक्त, जब आपके जीवन में सब कुछ ठीक-ठाक चल रहा हो तब भी आभार की मनोवृत्ति को बनाए रखना न भूलें, क्योंकि निश्चिंतता की स्थिति में नहीं आना और चीजों को मान कर न चलना अत्यंत महत्त्वपूर्ण होता है। आप जीवन का चमत्कार हैं और जब आप इस चमत्कार के प्रति

आश्चर्य का बोध रखते हुए आभार की मनोवृत्ति का पालन करते हैं तो आप चिर युवा हो जाते हैं) भले ही आपका शरीर/मन बूढ़ा हो जाए और आप रोग के चक्र में फंस जाएं)।

41

दूसरा सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं चिंता नहीं करूंगा।'' मैं स्वयं को चिंता से दूर कैसे रख सकता हूं ? चिंता से मुक्ति मेरे जीवन को किस प्रकार प्रभावित करेगी ?

चिंता तो एक सूचना पट्टिका होती है जो इस बात को प्रकट करती है कि आप अपने अहं में किस तरह फंसे हुए हैं और किस प्रकार यह अहं सब कुछ अपने अनुसार होने का मोह करता है। हमारे अपने प्रियजनों अथवा व्यापारिक संपत्ति के बारे में हमारी चिंता करना एक बात है। किंतु, हमारा हर समय चिंता में ही डूबा होना बिल्कुल अलग बात है। यदि आपके साथ यही स्थिति है तो यही समय है कि आप इसका जायजा लें, क्योंकि आज विश्व के प्रति अपना विश्वास और भरोसा खो चुके हैं : आप भूल चुके हैं कि आप कौन हैं।

चिंता करने का मतलब यह होता है कि आप इस तथ्य को भूल गए हैं कि शरीर अथवा मन उस नाटक का मात्र एक पात्र है जिसे पहले ही लिखा जा चुका है। लेकिन, इसका यह अर्थ कदापि नहीं है कि हम हाथ पर हाथ धर कर बैठ जाएं और जीवन को ''हमारे साथ मनमानी'' करने दें। वास्तव में तो, हम यहां (उत्साह के साथ) भागीदारी करने के लिए हैं। सबसे बड़ी बात तो यह कि हम यहां इसलिए भी हैं कि हमें जो भूमिका अभिनीत करने को दी गई है उससे सीखें और उसका आनंद उठाएं। यदि हम यह समझ लें कि हम ही स्वप्नदृष्टा अथवा जीवन-नाटक के लेखक हैं तो सारी चिंताएं ही समाप्त हो जाएंगी।

जो बीत गया उसकी चिंता करना तो व्यर्थ है। हमें यह याद रखना चाहिए कि सभी व्यक्ति, जिसमें आप भी शामिल हैं, किसी परिस्थिति में

भरसक प्रयत्न यही करते हैं कि वे अपने ज्ञान और जीवन में बटोरे अनुभव के आधार पर वही करें जो सर्वश्रेष्ठ हो। प्रत्येक व्यक्ति अपनी अभ्यस्तता की ही देन होता है। यदि आपको अपने किसी पिछले कृत्य के लिए खेद है तो इस ग्लानि के विलीन हो जाने तक इसे महसूस करते रहें। फिर क्षमा ज्ञापन करते हुए आगे बढ़ जाएं। इसे लेकर अपराध-बोध से ग्रस्त न हों और न ही किसी अन्य व्यक्ति को अपने पर अपराध-बोध लादने दें। इस बात को जानिए कि आप अपने संसाधनों के अनुसार ही कार्य करते हैं। प्रत्येक सीख के लिए आभारी होइए और भूल जाइए। और प्रत्येक व्यक्ति को भी यही श्रेय दीजिए।

भविष्य के विषय में चिंता करना भी समय की बर्बादी ही है। दस साल पूर्व एक सूक्ति ने मुझे प्रेरित किया और आज भी मैं उसके अनुसार चलती हूं : जीवन में सर्वश्रेष्ठ की अपेक्षा करें, और जब आपके जीवन में ऐसी कोई स्थिति आ जाए जिसकी आपने अपेक्षा नहीं की थी तो यह जानिए (भरोसा कीजिए) कि वर्तमान स्थिति में यही सर्वश्रेष्ठ है। जीवन की तमाम घटनाएं केवल शरीर/मन द्वारा आकर्षित स्थितियां ही होती हैं, और हमें इनसे सीखना चाहिए। आपका शरीर/मन कर्म करता है, किंतु आप न तो शरीर हैं और न ही मन, इसलिए आप कर्म नहीं करते। तो फिर चिंता किस बात की ? बस शांत रहिए और उस व्यक्ति को देखिए जो चिंता करता है।

42

तीसरा सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं क्रोध नहीं करूंगा।'' क्या इसका मतलब यह हुआ कि मुझे अपनी भावनाओं का दमन नहीं करना चाहिए ? मैं क्रोध करने से किस प्रकार बच सकता हूं ?

क्रोध एक और सूचना पट्टिका है जो यह बताती है कि आप अहं के शिकार हैं। क्रोध तब आता है जब अहं यह देखता है कि सब कुछ उसके अनुसार नहीं हो रहा। यह विडंबना है कि क्रोध से निपटने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि उसका दमन नहीं किया जाए। आपको चाहिए कि आप अपने

क्रोधित होने पर क्रोधित न हों, बल्कि (इसे दूर करने का प्रयास न करते हुए) रुक कर अपने क्रोध को देखें। क्रोध को अपने स्थान पर ही रहने दें और बस अपना सारा ध्यान इस पर लगाएं। क्रोध ऊर्जा का पिंड होता है, और आप इसी रूप में इसकी कल्पना करते हुए इसे विस्तार लेने दें। आपके क्रोध का ऊर्जा क्षेत्र क्योंकि सीमित ही होता है इसलिए अंततः यह समाप्त हो जाएगा। फिर भी, इस तरीके का उपयोग करने का प्रयास आप क्रोध से छुटकारा पाने के इरादे से कभी न करें : यह कारगर नहीं होगा। जिस क्षण आप क्रोध से छुटकारा पाना चाहेंगे, आप क्रोध का प्रतिरोध करने लग जाएंगे। और हम सभी जानते हैं कि जिस वस्तु का हम प्रतिरोध करते हैं वह कभी समाप्त नहीं होती।

क्रोध तो अविद्यमान अहं की एक और बुरी आदत मात्र है। क्रोध तब आता है जब भय होता है। किसी अन्य व्यक्ति के क्रोध को समाप्त करने का सबसे अच्छा तरीका यही है कि उसकी प्रतिक्रिया न करें। (इसका अर्थ यह नहीं है कि आप क्रोध को अनदेखा ही कर दें। क्योंकि यह भी एक प्रतिक्रिया है।) जब कोई व्यक्ति, क्रोध में आपको बकता है तो, अच्छा यही रहेगा कि आप (वास्तविक चिंता दिखाते हुए) उससे यह पूछें : आप ठीक तो हैं ? क्या आज का दिन आपके लिए खराब रहा ? आप इस आक्रमण को व्यक्तिगत रूप में न लें, और अपनी चेतनता को नहीं छोड़ते हुए और स्वतः ही प्रतिक्रिया न करते हुए, आप दूसरे व्यक्ति में उस भय को देखें जिसके कारण क्रोध का उदय हुआ। आप स्वयं क्रोधित होने की स्थिति में भी यही कर सकते हैं।

जब क्रोध आता है तो यह महत्त्वपूर्ण होता है कि आप उसका पूर्णता से अनुभव करें और इसके अनुसार अपने बारे में कोई राय नहीं बनाएं, न ही इसे गलत ढंग से लें। क्रोध अथवा रोष का दमन तो अर्बुद अथवा अवसाद को ही जन्म देता है। जब हम क्रोध को पूर्णता से अनुभव करते हैं और इसे भगाने के बजाय अपना सारा ध्यान इस पर लगा देते हैं तो अंततः इसका आवेश कम हो जाता है।

43

चौथा सिद्धांत है : ''अपने प्रतिदिन के कार्य में अपने प्रति ईमानदार (सच्चे) होइए।'' हम इसे किस प्रकार समझ सकते हैं ?

यह एक बुनियादी सिद्धांत है। यह इस बात की महत्ता को बताता है कि आप अपने समय को चतुराई से इस प्रकार व्यतीत करें जो आपकी भावनाओं के अनुरूप हो। यह आपको ऐसा व्यवसाय चुनने की आवश्यकता बताता है जो आपके विकास में सहायक हो और आपको संतुष्टि प्रदान करे। इस सिद्धांत में यह संकेत भी मिलता है कि जहां संभव हो आपको अपने सत्य को बोल देना चाहिए और आपको जिस भी वस्तु की आवश्यकता हो उसे मांगने से डरना नहीं चाहिए (भले ही इस बात की पूरी संभावना हो कि आपकी मांग को ठुकराया भी जा सकता है)। अंततः आपको वह वस्तु मिल ही जाएगी।

अपने प्रति सच्चे होने के सिद्धांत में यह भी निहित है कि आप दूसरे व्यक्तियों को कभी अपने भावनात्मक तथा मानसिक दायरे में, और कभी-कभी तो शारीरिक दायरे में भी, बिना आपकी अनुमति के प्रवेश न करने दें। सबसे महत्त्वपूर्ण बात इस सिद्धांत की यह है कि प्रत्येक व्यक्ति को अपने आपके लिए समय निकालना चाहिए। शांतिपूर्ण ढंग से जीवन जीने के लिए यह अत्यावश्यक है कि आप समय-समय पर शांत होकर अपनी संगत का आनंद लें। यह केवल आपका हृदय ही जानता है कि आपके लिए सबसे ठीक क्या है। इस प्रकार, आपके लिए यह आवश्यक है कि आप अपने हृदय के संदेश का सम्मान करें और यह संदेश आप तभी सुन पाएंगे जब आप शांत होंगे, जब आपके आसपास शांति होगी।

प्रकृति में टहलना, एकांत में संगीत अथवा किसी शौक का अभ्यास करना, प्रतिदिन के आत्म उपचार भी आपके लिए उस विशेष समय का काम कर सकते हैं जब आप केवल आप हों। अंततः, हम स्वयं को देने के लिए जितने अधिक तत्पर होंगे, उतना ही आसान होगा हमारे लिए औरों को एक स्वाभाविक तथा हार्दिक ढंग से कुछ देना। जब हम अपने प्रति सच्चे होते हैं तो जीवन जीना और भी सरल हो जाता है।

44

पांचवां सिद्धांत है : ''केवल आज के दिन मैं समस्त सृष्टि के प्रति दया एवं सम्मान का भाव रखूंगा।'' इसका क्या अर्थ है ? इसके परिणाम क्या होते हैं ?

क्वांटम भौतिकी के कारण अब विज्ञान इस तथ्य को समझने लगा है कि केवल मानव, पशु, और पेड़-पौधे ही जीवंत और गतिशील नहीं होते, अपितु चट्टानों, खनिजों, हवा और पानी में भी यही गुण पाए जाते हैं। प्रत्यक्ष अर्थ में, सृष्टि की प्रत्येक वस्तु सजीव है।

जब मेरे शिक्षार्थी मुझसे कक्षा में यह प्रश्न करते हैं कि आप किसी कार या टोस्टर को रेकी कैसे दे सकती हैं तो मैं उनसे हमेशा यही कहती हूं कि कोई कार या अन्य कोई भी मशीनरी हमारे शरीर का विस्तार मात्र होती हैं। स्वयं हमारा यह शरीर इस संसार में हमारी अभिव्यक्ति का वाहक है (हालांकि हम स्वयं शरीर नहीं है), और हमारा यह शरीर उस चेतना से निर्देशित होता है जो कि वास्तव में हम हैं। जिन औज़ारों का हम नियमित रूप से इस्तेमाल करते हैं वे हमारी सूक्ष्म ऊर्जा को ले लेते हैं और हमारे ही शरीर का विस्तार हो जाता है। क्या आपने कभी इस ओर ध्यान दिया है कि आपकी कार, कम्प्यूटर, या टोस्टर तभी क्यों खराब होते हैं जब स्वयं आपका मूड खराब होता है, जब सब कुछ गलत होता दिखाई देता है ?

यह इसलिए होता है क्योंकि हम सभी वास्तव में यूरी गेलर की तरह हैं जो अपने मन की शक्ति से चम्मचों को मोड़ देता है। कई साल पहले अपने मन की शक्ति से मैंने स्वयं कुछ चम्मचों को मोड़ दिया था, और तब मुझे इस तथ्य का पता चला था। जब हम मानसिक रूप से लय में नहीं होते (क्योंकि हम हृदय की बात नहीं सुन रहे होते) तो हमारे आसपास की प्रत्येक वस्तु, हमारे भौतिक शरीर को भी कष्ट भोगना पड़ता है। प्रेम वह गतिशील शक्ति है जो सचमुच इस संसार को चलाती है। यह हमारे ऊपर है कि हम इस पर ध्यान दें और उसी के अनुसार चलें।

करुणा सदैव विद्यमान होती है, और इस प्रतीक्षा में रहती है कि हम इसे ग्रहण करें। इस करुणा के साथ सामंजस्य करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि हम अपने प्रति सम्मानजनक और दयालु होने से प्रारंभ करें और

फिर इस प्रेम की आभा को अपने बाहर की ओर अपने आसपास के सभी जीवों तथा स्वयं सृष्टि तक फैलने दें।

45

रेकी के पांच सिद्धांतों को प्रयोग करने का सर्वोत्तम तरीका क्या है ?

पहली डिग्री का शक्तिपात ग्रहण करने के बाद, मैं प्रत्येक उस उपचार में रेकी के पहले सिद्धांत का प्रयोग करती थी जिसमें मेरी भागीदारी होती थी। आभार की मनोवृत्ति वाले सिद्धांत पर इसलिए ध्यान केंद्रित थी कि दूसरे व्यक्ति को सहारा देने के लिए माध्यम का काम कर सकूं। पहली डिग्री के बाद मेरे जीवन में इतने सकारात्मक (लाभकारी) परिवर्तन हुए कि आत्म उपचार करते समय आभार के सिद्धांत पर ध्यान केंद्रित करना आसान होता था। अपने जीवन की सभी अच्छी बातों पर ध्यान केंद्रित करना और उन्हें सराहना मेरी आदत बन गया। मुझे लगता है कि इसी ध्यान केंद्रण के कारण अविश्वसनीय मात्रा में करुणा अथवा अनुग्रह का प्रवाह होने लगा। इसे और भी अच्छे ढंग से इस तरह से कहा जा सकता है कि तब मैंने उस पर ध्यान देना (और उसे प्रकट करना) शुरू किया जो हमेशा से विद्यमान था। हालांकि अब भी कर्म से संबंधित चुनौतीपूर्ण अथवा असुखद घटनाएं घट जाती थीं, फिर भी अब मेरे पास उनसे निपटने के लिए करुणा का संबल था।

रेकी के शेष चार सिद्धांतों का जहां तक संबंध है तो मुझे यह सुविधाजनक लगा कि मैं एक-एक सिद्धांत को प्रति सप्ताह अपने बाथरूम के आइने पर चिपका दूं, जिससे कि क्रोधित, चिंतित आदि होने पर मुझे इनका स्मरण हो आए। मेरा सुझाव यही रहता है कि आइने पर चिपके सिद्धांत को हर सप्ताह बदल दिया जाए, नहीं तो यह दृश्य के साथ घुल-मिल जाएगा और आप वापस उसी अचेतनता की अवस्था में पहुंच जाएंगे।

इन सिद्धांतों की महत्त्वपूर्ण विशेषता यह है कि इन्हें जागृति के सशक्त माध्यमों के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है : किंतु आपको इन पर ध्यान देना होगा।

रेकी उपचार के बारे में समग्र जानकारी

46

क्या रेकी मात्र एक उपचार पद्धति है, अथवा इसके अतिरिक्त और भी कुछ है ?

जी हां, रेकी को जिस प्राचीन बौद्ध पांडुलिपि से लिया गया है, उसके शीर्षक से ही यह स्पष्ट हो जाता है कि रेकी आत्मज्ञान अथवा बुद्ध प्रकृति को प्राप्त करने की दिशा में पहला चरण है। **दि तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश दैट हील्स दि बॉडी एण्ड इल्युमिन्स दि माइंड** ने डॉ. उशुई को प्रेरित किया था कि वह एक ऐसी सरल पद्धति का विकास करें जिससे तमाम साधारण जन अपना-उपचार स्वयं कर सकें। अन्य सभी तांत्रिक कृतियों के समान इस तंत्र का भी ध्यान प्रमुख रूप में इस पर केंद्रित होता है कि समस्त प्राणियों के हितार्थ प्रत्यक्ष आत्मज्ञान प्राप्त किया जाए। आप स्वयं पर साधना तथा परमात्मा की सिद्धि तभी कर सकेंगे, जब आपके पास स्वस्थ शरीर और दृढ़ मन होगा।

आपका ध्यान यदि एक रोगी अथवा विकलांग शरीर/मन पर केंद्रित रहेगा तो आपके लिए आत्मिक वृद्धि तथा विकास की ओर ध्यान लगाना कठिन होगा। इसलिए इसमें कोई आश्चर्य की बात नहीं कि इस प्राचीन विद्या रेकी का सार शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने अथवा पुनः प्राप्त करने में है।

47

रेकी शरीर/मन को किस प्रकार प्रभावित करती है?

डॉ. उशुई ने स्वयं इसे बहुत अच्छे ढंग से व्यक्त किया है। उन्होंने साधारणजन के लिए प्राचीन तांत्रिक विद्या रेकी का सार प्रस्तुत करते हुए यह टिप्पणी की है : ''जो कुछ प्रेषित किया गया है वह मात्र प्रशमन है जिसे सांत्वनादायक हाथ, उपचार कहा जाता है। यह शमन करने, उपचार करने और सांत्वना देने में सहायक होता है, किंतु इस साधारण तकनीक के आगे भी बहुत कुछ है। यह उपचार की क्रिया को प्रत्यक्ष तौर पर तैयार नहीं करता। यह इसे अप्रत्यक्ष रूप में प्रभावित करता है : यह शरीर की ऊर्जा को बढ़ा देता है, शरीर के तंत्रिका तंत्र को शांत करता है, और गड़बड़ियों तथा असंतुलनों को शांत करता है।''

48

रेकी पुराने रोगों पर कैसे प्रभाव डालती है ?

अधिकांश निदान शास्त्र इन दो में से किसी एक श्रेणी में आते हैं : तरुण/उग्र अथवा पुराना। पारिभाषिक स्तर पर पुराने रोग वे शारीरिक अथवा मनोवैज्ञानिक लक्षण होते हैं जो एक लंबे समय से चले आ रहे होते हैं। जब आप पुराने रोगों का उपचार करते हैं तो आपको ऊर्जा का ग्रहण किया जाना कुछ देर बाद ही पता चल पाता है। सामान्य तौर पर कुछ मिनट बाद हाथों में तेज़ ताप या झनझनाहट महसूस हो सकती है और, मान लीजिए किसी को गठिया का दर्द है तो वह व्यक्ति अक्सर यह बताता है कि उसने दर्द को सतह पर आकर कम होते महसूस किया है।

पुराने रोगों के मामले में, लोग एक अथवा लगातार तीन उपचारों के बाद आमतौर पर काफी अच्छा महसूस करते हैं। आमतौर पर तो उपचार का संकट उपचार के अतिरिक्त दौर में नहीं खड़ा होता, बहुत बाद में होता है। लेकिन

यदि उपचार-संकट खड़ा होता भी है और रोगी व्यक्ति परेशानी बढ़ने की शिकायत करता है तो अच्छा यही रहता है कि उसका उसी समय अतिरिक्त उपचार किया जाए। यह इसलिए सही रहता है क्योंकि परेशानी का बढ़ना इस बात का संकेत है कि रोग के अंतिम लक्षण मुक्त हो रहे हैं। रेकी इस प्रक्रिया को और तेज कर देगी। अपनी पहली पुस्तक में मैंने इस प्रकार की घटना को "शारीरिक रसायनीकरण" का नाम दिया था, क्योंकि वास्तव में इस प्रक्रिया में शरीर रोग से संबंधित शेष बचे विषैले तत्त्वों को जला रहा होता है।

49

रेकी तरुण/उग्र व्याधियों को कैसे प्रभावित करती है?

पारिभाषिक स्तर पर तरुण/उग्र व्याधि वह होती है जो कम समय की होती है। ये वे बीमारियां होती हैं जो अभी-अभी सतह पर आई होती हैं और तीव्र पीड़ा के साथ अपने आगमन की सूचना देती हैं। आदर्श स्थिति तो यही होती है कि तरुण अथवा उग्र व्याधि की जांच कोई योग्यता प्राप्त डॉक्टर अथवा प्राकृतिक चिकित्सक तुरंत करे। लेकिन यदि ऐसा कोई चिकित्सक उपलब्ध नहीं है और यह उपचार आप ही को करना है तो आपको यह जान लेना चाहिए कि क्या हो सकता है।

जब रेकी अथवा किसी भी अन्य प्राकृतिक चिकित्सा के माध्यम से किसी उग्र व्याधि का उपचार किया जाता है तो उपचार के प्रारंभिक चरण में दर्द और भी बढ़ सकता है (क्योंकि व्यक्ति पहले ही पीड़ा में होता है)। पुराने रोगों की तरह उग्र रोगों में इस प्रकार के उपचार से तुरंत राहत नहीं मिलती। रेकी व्याधिग्रस्त क्षेत्र में इतनी अधिक ऊर्जा भेजती है कि अकसर विश्वव्यापी जीवन शक्ति आराम या राहत की जगह कष्ट का ही अनुभव कराती है।

आपको यह बात ध्यान में रखकर चलनी चाहिए। तभी आप रोगी के शिकायत करने पर उसे समझा पाएंगे कि उनका दर्द की अधिकता को महसूस करना एक अच्छा लक्षण है। इससे यही प्रकट होता है कि अत्यधिक उपचार-ऊर्जा ग्रहण की जा रही है। उग्र व्याधियों में दर्द आमतौर पर दो या तीन दिनों में गायब हो जाता है। एक बार फिर, यह याद रखना महत्त्वपूर्ण

होता है कि उपचार के प्रारंभिक चरण में उग्र व्याधियां अकसर अधिक तीव्र लक्षण उत्पन्न करती हैं। यदि आप इस बात को याद रखेंगे तो रोगी को पहले ही बता पाएंगे कि ऐसा हो सकता है, जिससे वह मनोवैज्ञानिक रूप से अपने आपको समायोजित कर लेगा।

50

रेकी उपचार देते अथवा लेते समय क्या मुझे आभूषण अथवा वस्त्र उतार देने चाहिए ?

बिल्कुल नहीं। क्योंकि, रेकी भी विश्वव्यापी जीवन शक्ति है और सृष्टि की अन्य सभी वस्तुएं (वस्त्र और आभूषण) भी, फिर रेकी स्वयं के लिए ही व्यवधान कैसे बन सकती है, अथवा स्वयं में ही हस्तक्षेप कैसे कर सकती है ? कुछ पुस्तकों ने लोगों के दिमाग़ में रेकी के बारे में न जाने क्या-क्या उलटा-सीधा भर दिया है। 'पोलरिटी' जैसी अन्य चिकित्सा पद्धतियों में ही आभूषण नहीं पहनना महत्त्वपूर्ण होता है, किंतु रेकी चुम्बकीय नहीं होती (हालांकि यह चुम्बकीय दायरे में ही प्रवाहित होती है) और ऐसा कोई ठोस पदार्थ नहीं होता जिसमें होकर वह प्रवाहित न हो पाए। रेकी ऊर्जा में हस्तक्षेप संभव नहीं है।

51

क्या रेकी उपचार देते समय मुझे अथवा उपचार पाने वाले व्यक्ति को टांग पर टांग रखनी चाहिए ?

रेकी उपचार के समय आप या उपचार पाने वाला व्यक्ति टांग पर टांग या हाथ पर हाथ रखे या और कोई विशेष आसन ले, ऐसा कोई अनिवार्य नियम नहीं है। आमतौर पर मैं लोगों को लेट कर रेकी ग्रहण करते समय टांग पर

टांग रखने अथवा हाथों को सिर के पीछे रखने से मना ही करती हूं क्योंकि ये दोनों ही शारीरिक मुद्राएं बचाव की द्योतक होती हैं।

रेकी उपचार का एक मुख्य उद्देश्य मन को शांत करना और व्यक्ति को अपनी भावनाओं को अनुभव करने में सहायता देना होता है। अपनी भावनाओं को अनुभव करने के लिए यह अच्छा रहता है कि आप एक मुक्त 'संवेदनशील' स्थिति में रहें। यदि आप चित्त लेटकर अपनी टांग पर टांग रखेंगे तो यह असुविधा अथवा संवेदनशीलता से भय का द्योतक होगा। वास्तव में तो व्यक्ति के लिए लाभकारी स्थिति यही होगी कि वह अपनी 'संवेदनशीलता' अर्थात् किसी भी हानि के प्रति अपनी असुरक्षितता की स्थिति को देखे और महसूस करे। यदि आप इस पर अपना पूरा ध्यान लगाएंगे और इसे बने रहने देंगे तो यह निकल कर गायब हो जाएगी। मैंने अपनी पुस्तक **कोर इम्पावरमेंट** में जगह-जगह उस वास्तविक शक्ति का उल्लेख किया है जो एक मुक्त संवदेनशील हृदय में अवस्थित होती है। हममें से अधिकांश को अभी तक इसका उलटा ही बताया गया है।

जब आप मुक्त संवदेनशीलता में अपने हृदय के प्रति सच्चे रहते हैं तो आप धोखा नहीं खा सकते, और न ही कोई अन्य व्यक्ति आपको इस तरह मोड़ सकता है कि आप अचेतनता में आंखें मूंद कर उसका ही उल्लू सीधा करते रहें। दूसरे शब्दों में, जब आप अपने हृदय के प्रति सच्चे होंगे तो आप पूरी तरह से उस सच्चाई को जिएंगे जो स्वयं हृदय है। आप दूसरों से अपनी इच्छा पूरी नहीं करवाएंगे, लेकिन आप स्वयं भी दूसरों की गुलामी नहीं करेंगे।

52

विभिन्न रोगों को ठीक करने में कितना समय लगता है, और क्या मैं चंगाई की गारंटी दे सकता हूं?

रेकी में किसी रोग के उपचार का कोई निश्चित समय नहीं होता, और ऐलोपैथी समेत किसी भी औषध से रोग को ठीक कर देने की कोई गारंटी भी नहीं दी जा सकती है। रेकी में जो भी चंगाई मिलती है वह सब

विशुद्ध करुणा का परिणाम होता है और जब सही समय आता है तो उपचार स्वतः ही हो जाता है। जब हम किसी दूसरे व्यक्ति की उपचार प्रक्रिया में सहायता कर रहे होते हैं तो हमारे लिए सबसे अच्छी बात यही होती है कि हम व्यक्ति को उतनी ही पूर्णता में दोषरहित देखें जितना कि वे होते हैं (भले ही उन्हें कोई रोग हो)। इस प्रक्रिया में हमें यह भी विश्वास रखना होगा कि वे जिस भी प्रक्रिया से गुजर रहे हैं उनके लिए वही सटीक है, क्योंकि जीवन में उनकी सीखने की प्रक्रिया का यह एक अंग ही है।

यदि हम अपनी पद्धति (अथवा अन्य किसी पद्धति) से किसी व्यक्ति का उपचार करने के प्रति प्रगाढ़ मोह रखेंगे तो हम वास्तव में गलत ही कर रहे होंगे, क्योंकि इस प्रकार हम उपचार प्राप्त करने वाले व्यक्ति में उपचार के प्रति प्रतिरोध पैदा कर देते हैं। दूसरी ओर, महत्त्वपूर्ण यह होता है कि हम उस रोगी व्यक्ति में एक स्पष्ट तथा निश्चित आत्म-विश्वास पैदा करें कि वे सचमुच ठीक हो सकते हैं। यह सबसे बड़ा सहारा है जो हम किसी व्यक्ति को दे सकते हैं, और यही एक सच्चे उपचारक की विशेषता है।

उपर्युक्त कथन के बाद, यहां यह उल्लेख करना होगा कि विभिन्न रोगों के लिए उपचार की औसत अवधि होती है, किंतु इस पर भी व्यक्ति के शारीरिक/मानसिक कर्म का प्रभाव पड़ता है, जो अज्ञात होता है। इस पर खान-पान की गलत आदतों और लंबे समय से अवरुद्ध संवगों को बदलने की व्यक्ति की इच्छा का भी प्रभाव पड़ता है।

उदाहरण के लिए, चिकित्सकीय अनुभव के लगभग पचास वर्षों के दौरान श्रीमती टकाटा ने देखा कि कंचा गोलियों के आकार के अर्बुद अक्सर दो सप्ताह के दैनिक उपचार में समाप्त हो जाते हैं। (ये दैनिक उपचार पूरे शरीर का उपचार होते हैं जिनमें 30 मिनट का अतिरिक्त समय अर्बुद के लिए दिया जाता है)। श्रीमती टकाटा आहार भी बदलवाती थीं और उपचारित व्यक्ति को उपचार के साथ-साथ ढेर सारी ताजा पकी गाजर, चुकंदर और अजवाइन का रस लेने को कहती थीं।

श्रीमती टकाटा ने देखा कि यदि शरीर का कोई अंग ऑपरेशन से (जैसे रीढ़ के ऑपरेशन) निकाला नहीं गया है तो कभी-कभी तो पैर के लकवे जैसे रोग भी रेकी से ठीक किए जा सकते हैं। सब कुछ वास्तव में इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति उपचार के लिए तैयार है या नहीं। अंत में, उपचार की कोई गारंटी देना मूर्खता ही होगी। कोई डॉक्टर ऐसा करता भी नहीं है।

दृढ़ता और आत्मविश्वास के साथ यह कहना एक बात है कि "तुम ठीक हो सकते हो।" और, गारंटी देना बिल्कुल अलग बात है।

53

किसी व्यक्ति को अधिकतम कितने उपचार दिए जा सकते हैं?

श्रीमती टकाटा हमेशा इस बात पर जोर देती थीं कि जब भी आप किसी अन्य व्यक्ति का उपचार प्रारंभ करें तो आपको उसे लगातार तीन उपचार देने की कोशिश अवश्य करनी चाहिए। पहले उपचार में शारीरिक अथवा भावनात्मक स्तर पर बहुत कुछ सतह पर आ जाता है। दूसरे उपचार में बहुत कुछ बाहर निकल जाता है। तीसरे उपचार में व्यक्ति का शरीर प्रफुल्ल और विश्वव्यापी जीवन शक्ति से भरपूर हो जाता है। अच्छा यही रहता है कि तीनों उपचार तीन लगातार दिनों में किए जाएं। नहीं तो, कम-से-कम एक सप्ताह के अंदर तो ये उपचार दे ही दिए जाने चाहिए।

बेशक, यदि कोई व्यक्ति ऐसे पुराने रोग से पीड़ित है जो लंबे समय से चल रहा है, तो स्थायी परिणाम प्राप्त करने के लिए और लंबी अवधि के उपचार देना आवश्यक होगा।

54

मुझे किसी व्यक्ति का कितने समय तक उपचार करना चाहिए?

इसका सही जवाब तो यही है कि जब तक किसी व्यक्ति को उपचार की जरूरत हो तब तक उसका उपचार करना चाहिए। जब आपको रेकी के अभ्यास का थोड़ा अनुभव हो जाएगा तो आपको किसी भी व्यक्ति के बारे में यह अंतःप्रेरणा हो जाया करेगी कि उसे कितने समय तक उपचार की जरूरत होगी। और आप प्रारंभ में ही उसे यह बताने की स्थिति में होंगे कि उसे

लगभग कितने समय तक रेकी लेनी होगी। कुल मिलाकर, पुराने रोगों के लिए लंबे (कई सप्ताह या महीने) समय तक रेकी देनी जरूरी होगी, जबकि उग्र रोगों के लिए थोड़े समय की रेकी से ही सफलता मिल जाएगी।

किसी व्यक्ति को कितने समय तक रेकी दी जानी है, इसका निर्णय करते समय एक और महत्त्वपूर्ण तथ्य पर ध्यान देना जरूरी होगा। आपको यह देखना होगा कि क्या वह व्यक्ति उन गलत आदतों को छोड़ने के लिए तैयार है जिनके कारण उसे यह रोग हुआ है। उदाहरण के लिए, यदि किसी व्यक्ति को गठिया की शिकायत है तो क्या वह कॉफी, चाय, दूध से बने खाद्य पदार्थ और मांस का सेवन छोड़ने को तैयार है ? यदि किसी व्यक्ति को वातस्फीति है तो क्या वह बीड़ी-सिगरेट छोड़ने को तैयार है ? आदि-आदि।

जब लोग उन जरूरी बदलावों को अपनाने से इंकार कर देते हैं जिनका संबंध उनके रोग के कारणों से है, तो मैं उन्हें बड़े सीधे शब्दों में यह बता देती हूं कि ऐसी स्थिति में वे थोड़े समय के लिए तो रेकी से राहत पा सकते हैं, किंतु उन्हें रेकी या किसी भी अन्य पद्धति से (बुरी आदतें न छोड़ने की स्थिति में) स्थायी इलाज की आशा नहीं करनी चाहिए। हां, रेकी की एक बात में जरूर उनकी मदद कर सकती है—वह उन लतों या आदतों को छुड़वा सकती है जिनके कारण यह रोग हुआ।

यहां एक और बात पर ध्यान देना होगा। कभी-कभी आपका साबका ऐसे किसी व्यक्ति से भी पड़ सकता है जो आपसे लंबे समय तक उपचार प्राप्त करने के बाद भी ठीक नहीं होता। ऐसा व्यक्ति या तो अपने रोग से कोई अन्य लाभ ले रहा होता है (जैसे, अब उसे वह देखभाल मिल रही है जो एक लंबे समय से वह चाह रहा था), या फिर वह आपकी ऊर्जा का लाभ उठा रहा होता है। यदि आपको लगता है कि कोई व्यक्ति आप पर निर्भर हो रहा है और उपचारक-उपचारित का संबंध अब स्वस्थ नहीं रह गया है, तो अक्लमंदी तो इसी में होगी कि आप उस व्यक्ति से नाता तोड़ लें और प्यार से उसे उसकी राह पर जाने दें। मैं ऐसे व्यक्ति से आमतौर पर यही कहती हूं कि मैंने हर संभव तरीके से आपकी मदद की और मेरी अंतःप्रेरणा यह कहती है कि अंतिम उपाय तुम्हारे ही हाथ में है। मैं उन्हें, खूब उत्साहित करके उनके आत्म-विश्वास को बढ़ाती हूं, किंतु निर्भरता के सूत्रों को स्पष्ट रूप में काट देती हूं।

55

मुझे उपचार के बदले में फीस अथवा उपयुक्त ऊर्जा की मांग क्यों करनी चाहिए ?

रेकी में लागत की जब बात की जाती है तो उसका अर्थ आमतौर पर ऊर्जा का आदान-प्रदान होता है। पैसा और विनिमय के अन्य सभी तरीके बुनियादी तौर पर ऊर्जा के ही विभिन्न रूप होते हैं, इसलिए यह वर्णन अपने आप में सटीक है।

रेकी 'अमूल्य मोती' है, इसलिए यह महत्त्वपूर्ण है कि इसकी कीमत को समझा जाए (ताकि इसका सही उपयोग हो सके)। ऊर्जा के विनिमय का पहला तरीका तो यह होता है कि आप किसी भी चीज़ की मांग करें (सहायता ही मांग लें)। यह आवश्यक है, क्योंकि तब आप उस वस्तु को ग्रहण करने के लिए निर्बन्ध हो जाते हैं जिसकी आपको जरूरत है। हालांकि अनेक लोगों के लिए इसे स्वीकार करना कठिन होता है, फिर भी सच यही है कि हममें से अधिकांश व्यक्ति अपने कष्टों से मोह पाले रखते हैं और किसी प्रकार उससे सचमुच मुक्ति पाना नहीं चाहते।

'अस्तित्वहीन' अहं अक्सर उसे पसंद करता है जिससे वह परिचित होता है, भले ही वह कष्ट का ही कोई रूप क्यों न हो। इसका एक उदाहरण वे लोग हैं जो एक के बाद दूसरा बिगड़ैल जीवन-साथी ढूंढ़ते रहते हैं, या वह व्यक्ति जो बड़ी शान से मुसकराते हुए अपनी व्यथा-कथा आपसे कहते हैं। ऐसे व्यक्ति पूरी 'चेतनता' में दावा कर सकते हैं कि वे बदलना चाहते हैं, किंतु वे अपनी खुशी का ध्वंस करते रहते हैं और इस संदर्भ में उनकी हरकतें उनके इस दावे को झूठा सिद्ध करती हैं।

मैं दोष ढूंढ़ने वाली व्यक्ति नहीं हूं, मात्र व्यावहारिक हूं। और, मेरा विश्वास है कि डॉ. उशुई भी व्यावहारिक ही थे। अनेक लोग ऐसे होते हैं जो यह तो दावा करते हैं कि उन्हें आपकी मदद की जरूरत है, किंतु उनमें इस मदद को ग्रहण करने की क्षमता अथवा उन्मुक्तता नहीं होती है। ऐसे किसी व्यक्ति के साथ वर्षों कार्य करने के बाद ऐसा क्षण आता है जब आप उन व्यक्तियों पर ध्यान केंद्रित करने लग जाते हैं जिन्हें आपकी मदद की सचमुच जरूरत है और जो इसका लाभ उठाने में भी समर्थ होते हैं।

जिन लोगों को वास्तव में आपकी मदद की जरूरत होती है वे एक तो मदद मांगने को तैयार रहते हैं (और उसके प्रति गंभीर होते हैं), और दूसरे वे इसके बदले में कुछ देने को भी तैयार होते हैं। जरूरी नहीं कि यह पैसा ही हो। प्राचीन समय में, और कुछ हद तक आज भी साधुओं की तरह इसका अर्थ पैसे से बिल्कुल मुक्ति भी हो सकती है। किसी करोड़पति के लिए थोड़ी-सी फीस देने से कोई फर्क नहीं पड़ने वाला, इसलिए ऐसे व्यक्ति के लिए यह ऊर्जा का उपयुक्त विनिमय होगा। पैसे के प्रति सभी मोह को त्यागना एक बड़ी चुनौती हो सकती है। मेरे एक छात्र ने मेरे साथ रेकी मास्टर का प्रशिक्षण प्राप्त किया था। इस छात्र ने ऊर्जा के विनिमय को इस अर्थ में लिया कि उसने दागदार कांच के टिफैनी ब्रांड के लैम्प की दो हू-ब-हू खूबसूरत नकलें तैयार की। इन्हें बनाने में उसे दो वर्ष लग गए। इन लैम्पों को बनाने में उसे जो मेहनत लगानी पड़ी उससे उसे ग्रहण किए हुए प्रशिक्षण को सराहने में मदद मिली। ये लैम्प अद्भुत कलाकृतियां हैं, और निश्चित ही ये प्रेम की देन थीं।

किंतु, अधिकांश लोगों के लिए पैसा ऊर्जा का सर्वाधिक सुविधाजनक विनिमय है और आपने जो भागीदारी की है उसके लिए एक उपयुक्त शुल्क निर्धारित करने में कोई मुश्किल नहीं है। तब ऊर्जा प्राप्त करने वाला पूरी तरह से यह समझ पाएगा कि आपको उसे क्या देना होता है। और उन पर कोई अहसान भी नहीं रह जाता। उसके बाद वे जो लाभ प्राप्त करते हैं वह उनके अपने प्रयास पर निर्भर होता है।

56

रेकी उपचार की भागीदारी के लिए मुझे किस प्रकार के ऊर्जा विनिमय की अपेक्षा करनी चाहिए ?

जब आप अपने परिवारजनों अथवा घनिष्ठ मित्रों का उपचार करते हैं तो पहले ही निरंतर ऊर्जा-विनिमय स्थापित हो चुका होता है, इसलिए इसकी कोई आवश्यकता नहीं रह जाती, और न ही इस प्रकार के किसी विनिमय की मांग करना उचित ही होता है। यदि ऐसा कोई पड़ोसी जिसे आप अच्छी तरह नहीं

जानते रेकी के बारे में सुनता है और आपसे मदद मांगता है तो आप उसे उपचार का नमूना प्रस्तुत कर सकते हैं। लेकिन, अच्छा यही होगा कि आप उसे यह बता दें कि लगातार तीन उपचार लेना बहुत ठीक रहेगा। फिर आप उससे ऊर्जा के विनियम के तौर पर अपने लिए अथवा अपनी प्रिय धर्मार्थ संस्था के लिए चंदा मांग सकते हैं, या अपना प्रिय कोई ऐसा व्यंजन मांग सकते हैं जिसे वह तैयार कर सकता है, या फिर ऐसी ही कोई और वस्तु मांग सकते हैं। इससे वह व्यक्ति आपके अहसान से भी मुक्त हो जाएगा, और वह आपके समय और मेहनत की कीमत को और भी समझेगा। इससे उन्हें फायदा भी अधिक होगा।

यदि आप जन साधारण को रेकी देने का निर्णय लेते हैं तो आप एक उपयुक्त शुल्क तय कर सकते हैं, या फिर प्रत्येक व्यक्ति की सामर्थ्य के अनुसार उनसे चंदा या दान मांग सकते हैं।

57

यदि मुझे शरीर पर हाथ की विभिन्न स्थितियों में अंतर नहीं पता चलता तो मुझे क्या करना चाहिए ?

यदि केवल आपको आत्म-उपचार के समय इन स्थितियों में अंतर नहीं पता चलता तो इसका संबंध इस तथ्य से है कि अधिकांश लोगों के लिए शांत रहना और स्वयं पर ध्यान केंद्रित करना मुश्किल होता है। अधिकांश नौसिखिए अपने ही विचारों में खो जाते हैं। उनका विकल मन उनके ध्यान को हाथों की हरकत से विचलित कर देता है। इन लोगों के लिए फिर भी यही उचित रहता है कि वे दूसरों पर उपचार का अभ्यास तब तक करें जब तक कि दूसरों पर ध्यान केंद्रित करके विकसित हुआ शांत मन उनके आत्म-उपचार पर प्रभावी नहीं होने लगता।

यदि दूसरे व्यक्ति का उपचार करते समय भी आपको कोई अंतर पता नहीं चलता तो इसका कारण यह हो सकता है कि आप शारीरिक स्तर पर इतने संवेदनशील नहीं हैं। दूसरे शब्दों में, आप श्रव्य-उन्मुख अथवा दृश्य-उन्मुख अधिक हैं। ऐसी स्थिति में भी मैं आपको यही परामर्श दूंगी कि

आप दूसरों पर रेकी का खूब अभ्यास करें। हो सकता है कि पहले आपको अंतर का पता न चले, किंतु दूसरे लोग आपको जो सूचना देंगे, उससे आपको अंततः आपके हाथों की स्थिति में अंतर पता चलने लगेगा।

अभ्यास करते-करते अंत में ऐसा समय आएगा जब आपके मस्तिष्क के अंतर्ग्रंथन (सिनैप्सिस) आपके हाथों के तंत्रिका छोरों से जुड़ने लगेंगे और आप विभिन्न स्थितियों में होने वाले सूक्ष्म अंतरों को महसूस करने लग जाएंगे। और, अभ्यास करते-करते आपकी अंतःप्रेरणा भी विकसित हो जाएगी और आप शारीरिक आवेग न होने की स्थिति में भी जान पाएंगे कि आपको कब किस स्थिति से आगे बढ़ना है।

58

मुझमें समानुभूति कैसे विकसित हो सकती है कि मैं दूसरे व्यक्ति की आवश्यकता का और अधिक आभास कर सकूं?

प्रश्न 31 के उत्तर में मैंने दूसरे व्यक्ति की सांस की लय में आपको भी सांस लेने की विधि बताई थी, इससे आपको वह सब अनुभव करने में मदद मिलेगी जो दूसरा व्यक्ति अनुभव कर रहा है। हमारा पूरा जीवन ही सांस के गिर्द घूमता है। जब हम अपने हृदय में होते हैं तो पेट के निचले हिस्से में पूरी गहरी सांसें लेते हैं।

दूसरी ओर, जब हम छाती के ऊपरी भाग में हलकी सांसें लेते हैं तो यह इस बात का स्पष्ट संकेत होता है कि हम अपने विचारों पर केंद्रित हैं। यदि आप उपचार देने से ठीक पहले पूरे पेट भर कुछ गहरी सांसें लेंगे और सचेत होकर पेड़ू में सांस भरेंगे और पसलियों के पिंजर को उठाएंगे, तो आपको ध्यान केंद्रित करने और मन को शांत करने में मदद मिलेगी।

हम दूसरों के साथ ताल बैठाने में तब बेहतर ढंग से कामयाब होते हैं जब हम हृदय पर ध्यान केंद्रित करते हैं और सोचने के बजाय सुनने वाली अवस्था में होते हैं। सच्ची समानुभूति (दूसरे व्यक्ति के समान अनुभव करने की स्थिति) तब और भी आसानी से बनती है जब हम दूसरे की आवश्यकता को अपने मन से समझने की कोशिश करने के बजाय स्वयं शांत रहकर ग्रहण

करने के प्रति उन्मुक्त होते हैं।

यह महत्त्वपूर्ण है कि आप समानुभूति और सहानुभूति के अंतर को जानें, क्योंकि अधिकांश तथाकथित उपचारक अपने 'उपचारितों' के प्रति सहानुभूति का भाव रखते हैं। किसी व्यक्ति के साथ यदि आप इसलिए सहानुभूति या दया का भाव रखेंगे कि वह किसी भयंकर समस्या से ग्रस्त है तो इस स्थिति में आप उसका आदर नहीं कर रहे होंगे। बहरहाल, यह कहना अधिक उपयुक्त होगा कि आप उसके प्रति दया की **सोच** रखेंगे, क्योंकि सहानुभूति में सच्चा, अपरिष्कृत भाव नहीं होता, सहानुभूति कपटपूर्ण होती है क्योंकि इसमें किसी से बाजी मार लेने की भावना होती है। इसमें होता यह है कि आप (अहं के रूप में) स्वयं को दूसरे से ऊपर रखते हैं और 'बेचारे अभागे प्राणी' पर, जो अपने किसी दुःख से दुःखी है, तरस खाते हैं। कभी-कभी जब मुझे यह मिशनरी दृष्टिकोण देखने को मिलता है तो मन करता है कि मतली कर दूं।

जब आप किसी व्यक्ति के प्रति दया का अनुभव करते हैं और उसमें भागीदारी करना चाहते हैं तो वह व्यक्ति स्वयं को आपसे छोटा और कम अच्छा या समर्थ अनुभव करने लगता है। आप उस व्यक्ति के अभागेपन को सहारा देकर उसे और भी दयनीय बना देते हैं। आप महान उद्धारकर्ता की भूमिका निभा कर अपने अहं को हवा देते हैं—जबकि वह व्यक्ति हमेशा अभागे विपत्तिग्रस्त व्यक्ति की भूमिका ही निभाता रहता है। यह एक अस्वस्थ आत्मा श्लाघापूर्ण चक्कर झूला होता है।

लेकिन, समानुभूति बिल्कुल अलग चीज़ होती है। समानुभूति का अनुभव करने के लिए एक खरे मुक्त हृदय की जरूरत होती है, क्योंकि समानुभूति में दूसरे व्यक्ति के साथ सचमुच अनुभव करना होता है (उसके बारे में दया का विचार नहीं करना होता)। जब आप दूसरे व्यक्ति का उपचार कर रहे हों और उसके साथ श्वसन क्रिया कर रहे हों तो अपना ध्यान अपने हृदय पर रखने का अभ्यास करिए। हो सकता है आप कुछ अद्भुत चीज़ें अनुभव करने लग जाएं।

जब आप प्रत्येक जीव के प्रति नितांत समत्व का भाव रखते हैं और उनकी आवश्यकता का आदर करते हुए उनके अनभुव में भागीदारी करने को तैयार रहते हैं, तो इस दुनिया का रंग ही बदल जाता है। रहस्य यही है कि आप इसी भाव को अपने प्रति भी रखें।

59

मैं दूसरे व्यक्ति की पीड़ा से स्वयं को कैसे बचा सकता हूं ?

आप जितने अधिक जाग्रत होंगे, उतने ही अधिक दूसरे व्यक्ति की पीड़ा के प्रति संवदेनशील भी होंगे। कभी-कभी तो आप उनके दर्द या संवेग को अपने स्वयं के शरीर में भी अनुभव कर सकते हैं। यहां रहस्य की बात यह है कि आपको इस पीड़ा या संवेग के साथ एकात्म नहीं स्थापित करना है। यदि आप इससे तादात्म्य नहीं बनाएंगे तो यह आकर निकल जाएगा। आपकी परेशानी तो तब शुरू होगी जब आप अपने आपको 'महान उपचारक' की भूमिका में रखेंगे और यह विश्वास करने लगेंगे कि आपको पूरी दुनिया को (या एक व्यक्ति को ही सही) बचाना है, और उस एक व्यक्ति अथवा पूरी दुनिया को बेहतर अनुभव करवाना है।

सच्चाई तो यह है कि यह दुनिया जैसी है वैसी ही पूर्ण है, भले ही इसमें कितनी ही घोर अपूर्णताएं हों। हम कलयुग के अंतिम चरण में रह रहे हैं (जो चारों ओर युगों में से सबसे काला युग है), इसलिए कभी-कभी यह अत्यंत असुविधाजनक भी हो सकता है ! सूत्र यह है कि हम सुखी या दुखी, अच्छा या बुरा अनुभव करने से स्वयं को न जोड़ें, बल्कि अपने मन के (और दूसरों के मन के) सारे कलरव के पीछे छिपी पूर्ण नीरवता को देखें और उसी नीरवता के साथ रहें। तब आपको कभी-कभार के अरुचिकर आवेगों को स्वयं से होकर निकलने का अनुभव हो सकता है, और आप इस स्थिति में भी निरंतर बढ़ते रहेंगे, किंतु ये अनुभव आप पर हावी नहीं हो पाएंगे।

जब आप और अधिक संवेदनशीलता ग्रहण करने लगें और दूसरे व्यक्ति की पीड़ा को पहले अनुभव करें तो आप विश्व को इस सूचना के लिए धन्यवाद दें, जिसने आपको यह बताया कि आप अपने हाथ कहां रखें अथवा उन्हें और भी अधिक देर तक रखें। फिर आप "खारिज, खारिज, खारिज" कहें, जिससे कि आपको यह याद रहे कि आपको इनमें उलझना नहीं है।

60

क्या मैं किसी मरणासन्न व्यक्ति का उपचार कर सकता हूं?

बिल्कुल। कभी-कभी सबसे अच्छा उपचार मृत्यु की प्रक्रिया में ही होता है। जिस व्यक्ति को टिबेटन बुक ऑव दि डेड पुस्तक का ज्ञान है, उसके लिए मृत्यु के समय और मृत्यु के बाद उनचास दिन के समय के बीच की अवधि आत्मज्ञान का विलक्षण अवसर प्रस्तुत करती है। मरते हुए व्यक्ति को रेकी दी जाय तो यह उसके मन को शांति प्रदान करेगी और उनके लिए उस प्रक्रिया को आसान बनाएगी जो जन्म की प्रक्रिया से अधिक भिन्न नहीं होती। वास्तव में तो, रेकी प्रसव के समय मां और बच्चे के लिए भी अच्छी होती है।

एक बार श्रीमती टकाटा को अपनी मृत मित्र को हृदय क्षेत्र में उसकी मृत्यु के आधे घंटे बाद रेकी देनी पड़ी। वह महिला ठीक उस समय जीवित हो उठी जब लोग उसकी लाश क़ो ले जाने के लिए ताबूत लेकर आ रहे थे। जहां तक मुझे याद है, वह महिला पांच साल और जीवित रही। रेकी ने बहुत सारे आश्चर्य कर्म किए हैं। चाहे यह आपको किसी रोग से छुटकारा दे, या आपको किसी कठिन परिस्थिति से निकाले, रेकी है बहुत काम की चीज़।

61

क्या रेकी का प्रयोग किसी अन्य उपचार पद्धति के साथ किया जा सकता है?

रेकी एक आत्मनिर्भर उपचार पद्धति है। इसे बेहतरी के लिए किसी अन्य उपचार पद्धति के साथ मिलाने की जरूरत नहीं है। लेकिन, यदि आप पहले ही किसी अन्य उपचार विद्या का अभ्यास कर रहे हैं तो आप इसके साथ रेकी को मिला सकते हैं। अनेक ऐलोपैथ, होम्योपैथ, प्राकृतिक चिकित्सकों, कीरो प्रैक्टर्स, आयुर्वेदिक चिकित्सकों, एक्यूपंक्चर विशेषज्ञों और मालिश

उपचारकों ने अपने रोगियों पर रेकी का प्रयोग किया और उन्हें इससे बहुत लाभ मिला है। रेकी का सांत्वना तथा शांति प्रदान करने वाला प्रभाव रोगी को चिंताओं, भयों तथा तनावों से मुक्त करता है।

62

क्या रेकी सांचों, धातु तथा अन्य कठोर वस्तुओं पर असर कर सकती है ?

रेकी किसी भी वस्तु पर असर कर सकती है। रेकी वह है जिससे हर वस्तु बनी है, और हर वस्तु तो विश्वव्यापी जीवन शक्ति है, इसलिए ऐसी कोई वस्तु नहीं है जिसे रेकी न बेध सके। स्वयं अधोस्तर होने के कारण इसे सांचों, धातु तथा सभी कठोर या ठोस दिखने वाली वस्तुओं में होकर निकाला जा सकता है, क्योंकि हम जानते ही हैं कि वास्तव में कोई ठोस पदार्थ नहीं होता।

63

क्या मैं अपनी कार, कम्प्यूटर, टोस्टर अथवा अन्य किसी निर्जीव वस्तु को रेकी दे सकता हूं ?

हम जिन विभिन्न प्रकार की मशीनरी का उपयोग करते हैं, वे भौतिक शरीर का ही विस्तार होती हैं, इसलिए उन्हें रेकी देना संभव है। जिन वस्त्रों अथवा वस्तुओं का उपयोग आप लगातार करते हैं वे आपकी सूक्ष्म ऊर्जा या छाप लेने लगती हैं। यह विज्ञान सम्मत तथ्य है कि 99 प्रतिशत रोगों को कारण मन होता है। वास्तव में, प्रत्येक रोग का (दुर्घटनाओं का भी) संबंध 100 प्रतिशत मन से होता है।

जैसे हमारा मन हमारे शरीर को प्रभावित करता है, ठीक उसी प्रकार हमारा मन उन मशीनों को भी प्रभावित करता है जिनका उपयोग हम हर

समय करते हैं। जरा देखिए कि कैसे कभी-कभी आपकी कार या आपका कम्प्यूटर गड़बड़ी करने लगता है, जब आपके जीवन में भी परेशानी चल रही होती है। जैसे कि शरीर के उपचार के बारे में कोई गारंटी नहीं दी जा सकती, वैसा ही इन निर्जीव वस्तुओं के साथ भी होता है। लेकिन, मुझे जब-तब कारों तथा कुछ उपकरणों के उपचार में काफी सफलता मिली है।

जैसे आप एहतियाती औषध के तौर पर रेकी का प्रयोग अपने शरीर के लिए करते हैं, कुछ वैसे ही आप अपनी कार या नाव या कम्प्यूटर को भी ठीक हालत में रखने के लिए उस पर रेकी का प्रयोग कर सकते हैं। यह स्थिति बेहतर होगी बजाय इसके कि जब आपकी कोई मशीनरी खराब हो जाए तो आप दबाव की स्थितियों में उसकी मरम्मत करने में जुटें।

64

क्या पहली डिग्री के स्तर पर मैं दूरस्थ रेकी कर सकता हूं?

दूसरी डिग्री के स्तर पर तो रेकी विशेषकर दूरस्थ उपचार पर ही केंद्रित होती है और इस उद्देश्य के लिए जीवन शक्ति को बढ़ाती भी है। किंतु ऐसा तो कोई कारण नहीं है कि आप पहली डिग्री के स्तर पर दूरस्थ रेकी न कर सकें। कई साल पहले डाक्टर की उपाधि के लिए प्रस्तुत अपने शोध प्रबंध में मैंने एक हृदय रोग विशेषज्ञ द्वारा किए गए अध्ययन का उल्लेख किया था। यह अध्ययन उसने बाई पास सर्जरी करा चुके अपने अनेक रोगियों में से 100 पर किया था। इनमें से आधे रोगियों के लिए प्रार्थना की गई (लेकिन उन्हें बताया नहीं गया) और आधे रोगियों के लिए कोई प्रार्थना नहीं की गई। जिन लोगों के लिए प्रार्थना की गई थी उन्होंने बेहतर स्वास्थ्य लाभ किया। हाल में, लैरी डोसी ने प्रार्थना के उपचारक प्रभावों के बारे में एक पूरी किताब लिखी है, जिसका नाम है **हीलिंग वर्ड्स**। आप रोगी व्यक्ति की लघु छवि की कल्पना अपने हाथों में करके उन्हें वहीं रेकी दे सकते हैं, क्योंकि एक प्रकार से विश्वव्यापी जीवन शक्ति की भागीदारी किसी व्यक्ति के लिए प्रार्थना करने का एक नीरव और अत्यंत सुंदर रूप है।

65

मैं शरीर से ऊर्जा अवरोधों को हटाने के लिए रेकी का उपयोग कैसे कर सकता हूं ?

अकसर जब आप स्वयं अथवा अन्य किसी व्यक्ति को रेकी उपचार दे रहे होते हैं तो आपको किसी ऐसे स्थान का पता चल सकता है जहां ऊर्जा ग्रहण होती नहीं लगती, और छूने पर यह स्थान ठंडा भी लग सकता है। आमतौर पर यह एक ऊर्जा अवरोध का चिह्न होता है, जहां कोई विचार और उसका सहसंबंधित संवेग अवरुद्ध हो गया होता है। आपके लिए यह जानना महत्त्वपूर्ण है कि कभी-कभी शरीर का कोई भाग आपके हाथों की गरमी की तुलना में ठंडा लग सकता है, क्योंकि वास्तव में वह व्यक्ति अत्यधिक ऊर्जा ग्रहण कर रहा होता है। इसलिए, आपको अपनी सूझबूझ से यह तय करना होगा कि क्या यह स्पष्ट रूप में ऊर्जा अवरोध है या फिर रोगी के शरीर के तापमान की तुलना में आपके हाथ अधिक गरम लग रहे हैं, क्योंकि वह सचमुच ऊर्जा ग्रहण कर रहा है। कभी यदि आप अपने आपसे चुपचाप यह सवाल करेंगे तो आपको आसान-सा जवाब मिलेगा : हां या नहीं, यदि आप निश्चित नहीं हैं तो।

एक बार यदि आपने तय कर लिया कि यह ऊर्जा अवरोध ही है तो केवल अपने हाथों को शरीर के उस भाग पर देर तक रखे रह कर ही आप उस सघन ऊर्जा को विलीन कर सकेंगे। यदि आपने दूसरी डिग्री ले रखी है तो आप दूसरे प्रतीक चिह्न का उपयोग करके उस अवरोध को मुक्त कर सकेंगे। पहली डिग्री का अभ्यास करने वालों को मैं एक आसान तकनीक सिखाती हूं। यह एक छोटा रास्ता है और रेकी तकनीक नहीं है। लेकिन इसे मैंने मानसिक सर्जरी से लिया है :

अपने दोनों हाथों को एक साथ ऊर्जा अवरोध वाले स्थान पर रखें और इसे शरीर की सतह के ऊपर एक बंद और भींची हुई गेंद की शक्ल में समेटें। आप इसे अपने बाएं हाथ से पकड़कर शरीर से ऊपर उठा सकते हैं। फिर इसे दाहिने हाथ से काटने की मुद्रा में शरीर से बिल्कुल अलग करें। घनीभूत ऊर्जा की कुछ क्षणों के लिए फैलने और फिर विलीन होने की कल्पना करें। इसे पूर्ण रूप से मुक्त करें और अपने हाथ को फिर से उसी स्थिति में रखें। आपको यह देखकर आश्चर्य होगा कि ऊर्जा कितनी जल्दी ग्रहण होने लग जाएगी।

66

आज इतने सारे लोग रेकी की ओर आकर्षित क्यों हो रहे हैं ?

आज प्रत्येक सचेतन व्यक्ति जीवन शक्ति की तरंग-आवृत्ति को बढ़ाने की आवश्यकता समझ रहा है। मुझे लगता है कि हम ऐसे समय में रह रहे हैं जब हम एक नई और उच्चतर तरंग-आवृत्ति में पहुंच रहे हैं और उसके परिणामस्वरूप भीषण प्रेम ऊर्जा हमारी पृथ्वी को घेर रही है। लेकिन दुर्भाग्य की बात यह है कि जब इस उच्च तरंग-आवृत्ति का मुकाबला अधिकांश लोगों के शरीर में एकत्र तमाम सघनता से होता है, तो यह अत्यधिक पीड़ा अथवा बेचैनी पैदा कर सकता है। अधिकांश लोग उम्र भर के दुःख और क्रोध को ढो रहे हैं जिन्हें बाहर आकर मुक्त किए जाने की जरूरत है। अधिकांश लोग इस नई ऊर्जा की ओर आकर्षित अनुभव करते हैं और इस उच्च आवृत्ति में बेहतर अनुभव करना चाहते हैं। किंतु उच्च आवृत्ति केवल उनके अवरुद्ध होने के बोध को ही उजागर करती है। यह एक कारण है कि हमें संसार में इतना कलह दिखाई देता है। तकियों पर सुरक्षित ढंग से अपना गुस्सा उतारने के बजाय लोग एक दूसरे को मारने के लिए बंदूकें उठा रहे हैं और इस युग के अहं विस्फोट की आग में घी डालने का काम कर रहे हैं।

यह सौभाग्य की बात है कि ऐसे समय में अद्भुत करुणा के कारण रेकी का पुनरागमन हुआ है। रेकी प्रत्येक व्यक्ति की जीवन शक्ति को बढ़ाने का एक सरल साधारण साधन है। इस नई आवृत्ति को आनंदपूर्वक ग्रहण किया जा सकता है। रेकी न केवल तरंग-आवृत्ति को बढ़ाती है, अपितु यह अतिशय विचलित तथा खंडित मन को और समस्त भय के मूल अर्थात् अहं को भी शांत करती है। अस्तित्वहीन अहं लुप्त होने के भय से निरंकुश हुआ जा रहा है। अपने कर्तापन के 'ठोस' बोध में उग्र हुआ जा रहा है। हमारी कामना है कि रेकी की करुणा तथा अन्य ऐसे वरदानों की सहायता से यह बर्लिन की दीवार की तरह आसानी से टूट जाए !

संक्षेप में, धरती पर हर कहीं लोग रेकी जैसी ऊर्जा की ओर मुड़ रहे हैं, क्योंकि वे रात-दिन की धोखाधड़ी और झूठ से तंग आ चुके हैं। आज सच्चे शक्तिपात की अत्यधिक जरूरत है, और रेकी आपका इसके स्रोत (हृदय) से संपर्क करा देता है।

67

रेकी उपचार का सबसे अच्छा समय कौन-सा होता है ?

कोई भी समय रेकी का समय होता है। 'बेहतर' रेकी देने का कोई विशेष समय नहीं होता। यह भोजन के पहले या बाद में भी दी जा सकती है, किंतु अच्छा यही रहेगा कि आप भोजन को थोड़ी देर अपनी जगह बना लेने दें। तभी आपको अपनी भावनाओं को बेहतर ढंग से महसूस करने का अवसर मिलेगा। अपने लिए रेकी को सरल बनाने का एक तरीका यह है कि आप जब सोने जाएं ठीक उसी समय आत्म उपचार करें। आमतौर पर मैं अपनी भौंहों और अनुकपाल पालियों, और शायद हृदय तक रेकी देती हूं, और फिर सो जाती हूं। सुबह मैं बस वहीं से शुरू कर देती हूं जहां रात में मैंने छोड़ा था। फिर मैं बैठ जाती हूं और अपने घुटनों, पैरों और पीठ पीछे की सभी स्थितियों पर रेकी देती हूं।

अच्छा यही होता है कि आप सुबह उठते ही और रात में सोने से ठीक पहले रेकी करें। अपने दिन की शुरुआत शांत मन से करें, और उसी प्रकार उसका अंत भीं करें।

68

कुछ समय रेकी का अभ्यास करने के बाद मेरा क्या होगा ?

अधिकांश लोगों को अपने जीवन में प्रफुल्लता की एक नई भावना की अनुभूति होती है। मन की व्यस्तता कम हो जाती है, और परिणामस्वरूप अधिक शांति का बोध होता है। मुझे अनेक आभारी व्यक्तियों ने बताया है कि रेकी के कुछेक उपचारों के बाद ही उनके जीवन साथियों ने अपनी ऐंठ छोड़कर उनके साथ और भी प्यार से पेश आना शुरू कर दिया।

जो लोग रोगों अथवा पुरानी बीमारियों से ग्रस्त रहे हैं वे अकसर रेकी के बाद बेहद राहत का अनुभव करते हैं, और अनेक व्यक्तियों की व्याधियां तो पूरी तरह से समाप्त हो जाती हैं। सिगरेट पीने वाले व्यक्तियों को प्रायः

यह अनुभव होता है कि उनकी सिगरेट पीने की तलब मर ही गई है। अधिक खाने वाले और पियक्कड़ लोगों की लत में भी कमी आती है, क्योंकि साथ ही साथ उनकी वे दमित भावनाएं भी बाहर आ जाती हैं जिनके कारण उन्हें यह लत लगी। फिर ये भावनाएं धीरे-धीरे मुक्त होने लगती हैं।

प्रारंभिक चरण में शारीरिक अथवा भावनात्मक शुद्धि प्रक्रियाएं चल सकती हैं, क्योंकि सघनतम ऊर्जाएं तुरंत ही मुक्त हो जाती हैं। लेकिन, ये जल्दी ही विलीन भी हो जाती हैं क्योंकि शारीरिक और सूक्ष्म ऊर्जाएं और भी संतुलन की स्थिति में आ जाती हैं।

69

यदि एक लंबे समय तक सब कुछ ठीक-ठाक चलने के बाद मेरा जीवन समस्याओं से घिर जाता है तो मुझे क्या करना चाहिए ?

यह सवाल मुझसे कभी-कभी वे छात्र करते हैं जो तीन या उससे अधिक वर्षों तक रेकी का प्रयोग कर चुके होते हैं। पहली डिग्री के स्तर के बाद स्थितियां सुधरने लगती हैं क्योंकि अनेक पुरानी नकारात्मक प्रवृत्तियां समाप्त होने लगती हैं। यदि दूसरी डिग्री का भरपूर लाभ उठया जाए और बचपन के पुराने संघातों और अभ्यस्तताओं पर दूरस्थ रेकी की जाए तो पुरानी व्यवहारगत प्रवृत्तियों के मुक्त होने की प्रक्रिया जारी रहती है।

एक क्षण आता है जब अधिकांश लोगों के सामने एक भय खड़ा हो जाता है, जैसे : यदि मेरी सारी प्रवृत्तियां गायब हो गईं तो क्या होगा ? क्या बचेगा ? यह अहं पर आधारित भाव होता है जो मन के गहनता से शांत होने की स्थिति में उठता है।

अहं वास्तव में सबसे बड़ी 'बाधा' होती है, भूतबाधा से भी बड़ी बाधा। यही तो शरीर/मन जीवन चक्र पर भिन्न-भिन्न रूपों में बार-बार आने को बाध्य करता है और वह भिन्न रूप लेता रहता है।

जब आप वास्तविक स्वतंत्रता के निकट पहुंचते हैं तो मन पागल हो उठता है क्योंकि वह अनुभव करता है कि वह विलीन हो रहा है। वह मरती हुई मछली के समान होता है जो पीड़ा से छटपटाती है। आप वास्तव में जिस

अस्तित्व की असीमता के अंश हैं, उसके संपर्क में आप जितने अधिक आते हैं आपका अहं उतना ही पागल हो उठता है (जरा आज के संसार को देखिए)। वैसे तो अहं का कोई अस्तित्व ही नहीं होता। यह तो मन की रचना है ताकि शरीर/मन संसार में जीवित रह सके। इसके विलीन होने के भय की अभिव्यक्ति प्रायः बाहरी दुनिया में होती है, और आपके जानने से पहले ही स्थितियां कुछ समय के लिए बिखरती-सी लगती हैं, क्योंकि और भी भय आपके सामने प्रकट होते हैं।

अब तक अपनी अनेक प्रवृत्तियों को देख चुकने के कारण आपके पास एक ठोस आधार होता है, अंततः भय सिमटने लग जाता है। इससे निपटने का एक तरीका यह हो सकता है कि आप 'उस' पर कड़ी निगाह रखें जो डरता है। आप लगातार स्वयं से पूछताछ करेंगे तो असली मुजरिम सामने आ जाएगा। इससे किस तरह से निपटा जाए, इसका एक और सुविधाजनक तरीका 42 दिन का वह प्रचुरता कार्यक्रम है जिसका उल्लेख **एबंडेंस थ्रू रेकी** में किया गया है। इस पुस्तक में यह बताया गया है कि आप अपने दैनिक जीवन में किस प्रकार चौकस रह सकते हैं। एक और पुस्तक है **कोर इम्पावरमेंट : ए कोर्स इन दि पावर ऑव दि हार्ट**। इस पुस्तक में इस बारे में बताया गया है कि आप हृदय के रूप में कैसे रह सकते हैं। मैं इन दोनों पुस्तकों को पढ़ने की सलाह उन सभी लोगों को देती हूं जो शांति एवं स्वतंत्रता के रूप में जीना चाहते हैं।

70

क्या मुझे रेकी के साथ क्रिस्टल का प्रयोग करना चाहिए ?

रेकी के अभ्यास में ऐसा कोई नियम नहीं है कि आपको यह करना चाहिए और यह नहीं करना चाहिए। यदि आप रेकी और क्रिस्टल दोनों की ओर आकर्षित हैं तो आप मेरी पुस्तक **इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** का सहारा ले सकते हैं। इस पुस्तक में क्रिस्टल के उपयोग की अनेक विधियां बताई गई हैं।

क्रिस्टलों का प्रयोग शताब्दियों से विभिन्न औपचारिक तथा आत्मिक परंपराओं में होता रहा है। अब डॉ. उशुई की स्वयं की डायरियों की खोज

से यह बात प्रकाश में आई है कि क्रिस्टलों और अनेक कीमती पत्थरों का प्रयोग रेकी के अभ्यास में होता था। **मेन छूस रेकी** (विश्वव्यापी जीवन शक्ति की औषध देशनाएं) की समानांतर बौद्ध तांत्रिक देशना में क्रिस्टलों तथा आवेशित औषध का प्रयोग दूसरे स्तर पर सिखाया जाता है। यह देशना डॉ. उशुई के अपने अभ्यास पर आधारित है। क्रिस्टल एक ऊर्जा तरंग को बढ़ाने अथवा बनाए रखने का काम करते हैं, और अक्सर उन्हें रोगी के व्याधिग्रस्त अंग पर रखा जाता है जिससे कि शरीर आसानी से ऊर्जा ग्रहण करता रहे।

क्रिस्टल बहुत कुछ बैटरी की तरह काम करते हैं क्योंकि वे ऊर्जा और सूचना का भंडारण कर सकते और फिर इसे बढ़े हुए रूप में प्रेषित कर सकते हैं। इसीलिए ये आधुनिक सूचना तथा अन्य प्रौद्योगिकियों का महत्त्वपूर्ण अंग बने हुए हैं।

71

मैं रेकी के साथ क्रिस्टल का प्रयोग किस प्रकार कर सकता हूं?

क्रिस्टल एक ज्यामितीय आकार का संगलित (फ्यूज्ड) खनिज अथवा पदार्थ होता है। इसके अणुओं अथवा परमाणुओं के विन्यास में एक विशेष पुनरावृत्ति होती है। इससे क्रिस्टल का बाहरी आकार सुडौल दिखाई देता है। उनमें एक स्थिर ज्यामितीय तथा गणितीय व्यवस्था होती है जिसे वे अतिशय शुद्धता के साथ बनाए रखते हैं। तभी एक नियोजक साधन के रूप में उनकी उपयोगिता बनती हैं। **इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** में मैंने यह उल्लेख किया है कि कैसे एक विशिष्ट ऊर्जा व्यूह (मैट्रिक्स) को गढ़ने तथा बनाए रखने और अस्तित्व के सूक्ष्म स्तरों अथवा आधारों के बीच सूचना पहुंचाने की क्रिस्टलों की क्षमता उन्हें एक उपचार माध्यम के रूप में उपयोगी बनाती है। दूसरे शब्दों में, उनकी उपयोगिता तो सूक्ष्म ऊर्जा पिंडों पर प्रमुखता से काम करने की उनकी सामर्थ्य में निहित है।

शरीर के अधिकांश रोग पहले सूक्ष्म अथवा ऊर्जा शरीर में प्रकट होते हैं। रेकी के माध्यम से हम इन स्थलों को स्पष्ट देख सकते हैं। जब हम उस ठंडे अंग या भाग पर आते हैं जहां ऊर्जा ग्रहण होती प्रतीत नहीं होती। उपचार के बाद, आप एक क्रिस्टल को आवेशित कर उसे रोगी व्यक्ति के पास छोड़

सकते हैं। वह इसका प्रयोग अवरुद्ध भाग पर कर सकता है। इससे अवरुद्ध ऊर्जा को विलीन करने और अवरुद्ध भाग को और अधिक ऊर्जा से आवेशित करने में मदद मिलेगी।

क्रिस्टल के प्रयोग के बुनियादी नियम हैं : क्रिस्टल को स्वच्छ अथवा शुद्ध करना; क्रिस्टल को आवेशित करना; और यदि आप इसकी क्षमता को बढ़ाना चाहते हैं तो आप इसे सक्रिय कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, अपने सकारात्मक विचारों को केंद्रित करके आप क्रिस्टल को कार्यक्रमबद्ध भी कर सकते हैं। बुनियादी नियम हैं क्रिस्टल को शुद्ध और आवेशित करना, जिसे यहां मैं संक्षेप में समझाऊंगी।

क्रिस्टल को स्वच्छ अथवा शुद्ध करने के लिए आप इसे नमक-पानी के घोल में 24 घंटे के लिए रख सकते हैं। एक और तरीका है स्वच्छ पानी के इस्तेमाल का। या आप उनके स्वच्छ और शुद्ध होने की कल्पना करते हुए उनके सभी पहलुओं पर बारी-बारी से फूंक मार सकते हैं। किसी क्रिस्टल को रेकी से आवेशित करने के लिए, इसे बस आवेशित करने के इरादे से अपने हाथों के बीच पकड़ें और फिर उस उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करें जिसके लिए आप इसे इस्तेमाल करना चाहते हैं। फिर आप इसे उस व्यक्ति को दे दें जिसे इसकी आवश्यकता है। वह व्यक्ति इसे अपनी जेब में या फिर उस विशिष्ट स्थान पर रख सकता है जहां अतिरिक्त ध्यान की जरूरत है।

72

क्या चक्रों का संतुलन रेकी का अंग है, यदि हां तो मैं इसे कैसे कर सकता हूं ?

जी हां, अप्रत्यक्ष रूप में। रेकी को अमरीका में लेकर आने वाली श्रीमती टकाटा चक्रों पर ध्यान केंद्रित नहीं करती थीं। उन्होंने बार-बार एक ही बात पर जोर दिया कि पूरे अंतःस्रावी तंत्र और प्रमुख अंगों का उपचार किया जाना चाहिए। यह संयोग ही है कि अंतःस्रावी ग्रंथियों की स्थिति सात मुख्य चक्रों अथवा ऊर्जा केंद्रों से मेल खाती है।

पीनियल, पिट्यूटरी, थाइरॉयड, थाइमस, ऐड्रिनल और जनन ग्रंथि जैसी

अंतःस्रावी ग्रंथियां समूचे भौतिक शरीर को संतुलन में रखती हैं। इसी प्रकार सहस्रार चक्र, आज्ञा चक्र, विशुद्ध चक्र, अनाहत चक्र, मणीपुर चक्र, स्वाधिष्ठान तथा मूलाधार चक्र भी सूक्ष्म अथवा ऊर्जात्मक शरीर को संतुलन में रखते हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियां और चक्र दोनों ही परांतरित्रों (ट्रांसड्यूसर) का काम करते हैं, और ऊर्जा को भौतिक तथा सूक्ष्म शरीर में इधर-से-उधर भेजते हैं।

रेकी का एक बड़ा लाभ यह है कि यह भौतिक तथा सूक्ष्म शरीर दोनों पर एक साथ कार्य करती है। यही नहीं, यदि आप रेकी उपचार कर रहे हैं और अनुभूति करने के स्तर तक मुक्त तथा संवेदनशील हैं तो किसी ग्रंथि अथवा चक्र के असंतुलित होने की स्थिति में आप उसे तुरंत जान लेंगे। इसका कारण यह है कि या तो यह शरीर के अन्य भागों की तुलना में अतिरिक्त ऊर्जा ग्रहण करेगा, या फिर ऊर्जा अवरुद्ध होने के कारण ठंडा लगेगा। इस प्रकार, एक पूर्ण शरीर रेकी उपचार चक्रों को संतुलित करने का सबसे अच्छा तरीका है। क्योंकि आपको यह पता चल जाएगा कि ठीक-ठीक किस भाग को अधिक ऊर्जा की जरूरत है।

यदि आप केवल चक्रों पर ध्यान केंद्रित करना चाहते हैं तो आप व्यक्ति को अपने सामने बगल से खड़ा कर सकते हैं। फिर अपना एक हाथ उसके सामने वाले भाग पर और दूसरा हाथ पीठ पीछे के भाग पर मुख्य चक्रों पर रखें। अब एक-एक चक्र पर हाथ रखते हुए ऊपर से नीचे की ओर आएं। आप व्यक्ति को लेटने को भी कह सकते हैं। कभी-कभी आपको यह अंतःप्रेरणा भी हो सकती है कि आप विभिन्न चक्रों पर एक साथ अपने हाथ रखकर किसी प्रकार संतुलन बनाएं। आप बस अपने हाथों और अपनी अंतःप्रेरणा पर भरोसा रखें, वही आपको बताएंगे कि क्या करना है।

73

क्या रेकी नकारात्मक ऊर्जा से मेरी रक्षा कर सकती है ?

आप रेकी का प्रयोग जितना अधिक करेंगे, उतनी ही आपकी जीवन शक्ति भी स्वतः बढ़ जाएगी। जब आप अपने भौतिक तथा सूक्ष्म दोनों शरीरों की तरंग आवृत्ति को बढ़ा लेते हैं तो फिर सघन अथवा नकारात्मक ऊर्जा के प्रवेश

की संभावना ही नहीं रह जाती। इसका एक अच्छा उदाहरण वह अनुभव है जो मेरे अनेक शिष्यों को पहली डिग्री के बाद होता है।

स्वयं और दूसरों पर ढेर सारे उपचार करने के बाद वे देखते हैं कि अनेक पुराने 'मित्र' साथ छोड़ जाते हैं और नए मित्र उनके जीवन में आ जाते हैं। ये नए मित्र अधिक सुखी, अधिक सकारात्मक लोग होते हैं। पुराने मित्रों में से वही साथ रह जाते हैं जो स्वयं सुखी और सकारात्मक लोग होते हैं।

रेकी का एक सबसे बड़ा लाभ यह है कि यह आपको धीरे-धीरे यह सिखा देती है कि अंततः ऐसा कुछ भी नहीं है जिससे आपको कभी अपनी रक्षा करने की जरूरत हो। आप जैसे-जैसे आत्मिक स्तर पर परिपक्व होते हैं, आप यह समझने लग जाते हैं कि वास्तव में कोई 'अच्छा' या 'बुरा', 'सही' या 'गलत' नहीं होता। लोग या तो सचेतन होते हैं या फिर अचेतन।

'दुष्टता' के काम वे लोग करते हैं जो लोग गहरी निद्रा में होते हैं, भले ही वे ऊपर से कितने ही चौकस अथवा चतुर क्यों न दिखाई दें। यदि आप जाग्रत हैं, आपका हृदय उन्मुक्त तथा संवेदनशील है, तो आप उस गहरी पीड़ा और क्षोभ को समझने में समर्थ होंगे जिसके कारण लोग दूसरों को चोट पहुंचाने को उद्यत होते हैं। हालांकि जब यह सब हमारे साथ होता है तो हमें निश्चित रूप से चोट पहुंचती है, लेकिन यदि हम दूसरे व्यक्ति के इरादे प्रति सचमुच सजग हैं तो आप इसे व्यक्तिगत रूप में नहीं लेंगे।

एक और बुनियादी बात है जिसके प्रति आपको सजग रहना है। वह यह है कि जब आप इस अवधारणा को स्वीकार करते हैं कि ऐसे अन्य लोग हैं जिनसे आपको अपनी रक्षा करनी है, तो उसी क्षण आप यह मान लेते हैं कि दूसरे लोग आपसे अधिक शक्तिशाली हैं। तब दूसरे लोग आप पर शक्ति का फंदा डालने में समर्थ हो जाते हैं, क्योंकि वे अचेतनता में आपके भय को भांप लेते हैं और उसी पर अपनी कार्रवाई करते हैं।

बेशक, दुनिया में वहशी लोग भी होते हैं जिनसे सावधान रहना जरूरी होता है। इस तरह, आपको हर समय चौकस रहना होता है। सबसे ज्यादा तो आपको अपने अहं से सतर्क रहना होता है क्योंकि उसी के रहते आपको भय की अवस्था में आना पड़ा। बुरी नीयत रखने वाला कोई जादूगर भी आपका बाल बांका नहीं कर सकता, बशर्ते कि आप उसकी शक्तियों में विश्वास न करें।

जो अचेतन वहशी लोग केवल शारीरिक ताकत का इस्तेमाल करना चाहते हैं, उनसे निपटने के लिए हमें किसी-न-किसी तरह की 'आइकिडो' विद्या का प्रयोग करना होगा। हमें उनकी शक्ति को दूसरे रास्ते पर मोड़ने, अथवा इसे वापस उन्हीं पर फेंकने, अथवा उनके मार्ग से हट जाने की कला सीखनी होगी। कभी-कभी जब ऐसे लोग बहुत हावी होने लगते हैं तो उनसे निपटना जरूरी हो जाता है। अक्सर तो यही सबसे अच्छा रहता है कि उन्हें उनकी सही जगह दिखा दी जाए। उस समय, हृदय की श्रेष्ठ बुद्धिमानी आपका मार्गदर्शन करेगी। यह आपको यह भी बताएगी कि कब यह कदम उठाना सबसे अच्छा होगा कि आप बिना चोट खाए कुशलता से उनका मुकाबला करें। अर्थात्, सचेत होकर और बिना किसी आंतरिक प्रतिरोध के उनका मुकाबला करें।

74

मैं रेकी की सहायता से स्वयं को कैसे केंद्रित कर सकता हूं?

रेकी अपनी प्रकृति से ही केंद्रण का प्रभाव रखती है। **इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** में मैंने एक लंबी अवधि की ध्यान केंद्रण प्रक्रिया की जानकारी दी है। इस प्रक्रिया में ध्यान केंद्रित होता है और इसे सिर से पेट में स्थित **हारा** (अथवा **की** अथवा **ची** केंद्र) की ओर मोड़ा जाता है। आज के लगभग पूर्णतः पश्चिमीकृत संसार में शिक्षित लोग क्योंकि बुद्धि और इसकी सीमित क्षमताओं को ही स्वीकार करते हैं। इसलिए यह महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि हम अपनी भावनाओं के साथ फिर से जुड़ना सीखें जो हमें सामयिक स्थिति का कहीं सच्चा बोध कराती हैं। युद्ध कलाओं में पेट अथवा नाभि चक्र हमेशा ही ध्यान केंद्रण का केंद्र रहा है।

हालांकि पेट अथवा हारा पर केंद्रित होना मददगार होता है, फिर भी इन दिनों मैं अपने ध्यान को हृदय पर केंद्रित पाती हूं। मेरे लिए यह अत्यंत महत्त्वपूर्ण है कि मैं सारा समय हृदय में केंद्रित रहूं। उस के साथ, जो हम सभी हैं। इस अर्थ में हृदय साधारण शारीरिक हृदय अथवा हृदय (अनाहत) चक्र से भी आगे निकल जाता है। हृदय, जिसके हम सचमुच अंश हैं, वहां

हमें ज्ञात देश-काल का कोई अस्तित्व ही नहीं होता।

एक सशरीर मानव होने के नाते यह अच्छा रहता है कि आप पहले भौतिक हृदय के साथ जुड़ें, अपने हाथ हृदय चक्र पर रखें और स्वयं को रेकी दें। जब हृदय स्पंदन करेगा और मन चुप हो जाएगा, तब आपको उत्कंठा का, उसके प्रति अपनी हार्दिक इच्छा का बोध होने लगेगा जो कि आप सचमुच हैं। इस लघु बिंदु से आपके वास्तविक सौंदर्य की विस्मयकारी प्रकृति की ओर ले जाने वाला इससे अच्छा और कोई मार्गदर्शक अथवा गुरु नहीं है।

75

यदि मैं पहले ही कोई आध्यात्मिक साधना अथवा किसी प्रकार की ध्यान साधना कर रहा हूं तो क्या फिर भी मैं रेकी कर सकता हूं?

जी हां, रेकी अन्य किसी प्रकार की आध्यात्मिक साधना में हस्तक्षेप नहीं करती। रेकी तो आपकी जीवन शक्ति बढ़ा कर और आपका मानसिक दबाव या तनाव कम करके इस साधना को उन्नत ही कर सकती है।

76

क्या मैं रेकी को अन्य प्रकार की आध्यात्मिक साधना के साथ मिला सकता हूं?

यह तो साधना पर निर्भर करता है। कुछ पंथ ऐसे हैं जो अन्य किसी पद्धति को अपनाने की अनुमति नहीं देते।

जहां तक रेकी का संबंध है, तो यहां इस प्रकार की कोई आपत्ति नहीं होती। यदि आपकी साधना में एक शांत या नीरव मन की जरूरत है और आपको इसके लिए और अधिक ऊर्जा चाहिए, तो रेकी आपके लिए लाभकारी होगी।

रेकी स्वयं में एक आध्यात्मिक साधना के रूप में प्रयुक्त की जा सकती है। यदि आप रेकी का प्रतिदिन अभ्यास करें तो इससे आपको और अधिक स्नेही, हृदय केंद्रित व्यक्ति बनने में मदद मिलेगी। और किसी भी आध्यात्मिक साधना का केंद्र बिंदु यही तो है।

77

रेकी ध्यान क्रिया को कैसे प्रभावित करती है ?

रेकी मन को शांत करके ध्यान क्रिया में मदद करती है, क्योंकि वैसे तो मन की वाचालता की गति अनियंत्रणीय होती है। रेकी को स्वयं में ध्यान का ही एक रूप कहा जा सकता है, क्योंकि निरंतर अभ्यास करने से यह अत्यधिक व्यस्त मन को अत्यंत प्रभावकारी ढंग से शांत कर देती है। इसके अतिरिक्त, हृदय ऊर्जा होने के कारण यह आपको दूसरों के और स्वयं के प्रति भी अधिक करुणामय मनुष्य बनने में भी मदद करती है।

ध्यान साधना करने वाले अनेक छात्रों को मैं प्रायः यही सुझाव देती हूं कि आत्म उपचार करते समय वे उस पर ध्यान लगाएं जो स्वयं ध्यान का इच्छुक है। यह विशेष प्रकार की पृच्छा यदि दृढ़ इरादे से की जाए तो सभी प्रकार की ध्यान साधना को समाप्त कर सकती है क्योंकि ध्यान साधक प्रत्यक्ष आत्मज्ञान की स्थिति में विलीन हो जाता है।

78

क्या मैं रेकी को अन्य प्रकार के उपचारों के साथ मिला सकता हूं ?

एक पूर्ण उपचार पद्धति के रूप में रेकी आत्मनिर्भरता के साथ प्रतिष्ठित है। फिर भी इसे विभिन्न प्रकार की मालिश, आत्मिक कायाकल्प और ऐक्यूपंक्चर अथवा ऐक्यूप्रेशर के साथ आराम से मिलाया जा सकता है। रेकी अन्य मुख्य

उपचार पद्धतियों के साथ भी कारगर होती है। मनोवैज्ञानिकों के लिए भी यह मददगार साबित हो सकती है, क्योंकि रेकी रोगियों को उनकी तात्कालिक भावनाओं के साथ समायोजित होने में मदद कर सकती है। इसके अतिरिक्त, हालांकि मैं सामान्यतया रेकी उपचार के दौरान बोलने की सलाह नहीं देती, फिर भी यदि ऐसे संवेग सतह पर आ जाएं जिनके विषय में उपचार प्राप्त करने वाला व्यक्ति बातचीत करना चाहें तो आप बात करते हुए भी रेकी दे सकते हैं।

79

क्या ऐलोपैथिक दवाइयों के प्रयोग पर रेकी का कोई प्रभाव पड़ेगा ?

जी हां, लोगों को रेकी का जितना अधिक उपचार मिलता है, उतनी ही कम उन्हें दवाइयों की खुराक लेनी पड़ती है। उदाहरण के लिए, प्रायः ही मधुमेह के रोगियों के चिकित्सकों को यह देखने को मिला है कि जो रोगी रेकी का प्रयोग करते हैं उन्हें कम-से-कम इंसुलिन लेने की जरूरत होती है। यही नहीं, रेकी शक्कर की चाहत भी समाप्त कर देती है जो कि मधुमेह का मूल कारण होता है।

80

क्या रेकी उपचार के दौरान भी मैं दवाइयां ले सकता हूं ?

जी हां, बस आपको दवाई की मात्रा का ध्यान करना होगा क्योंकि रेकी के अप्रत्यक्ष लाभकारी प्रभाव के चलते शायद आपको कम खुराक लेने की जरूरत पड़ेगी।

81

क्या रेकी करते समय मुझे अपने आहार में परिवर्तन करना होगा ?

मैं अपने शिक्षार्थियों से बस इतना आग्रह करती हूं कि वे पहली और दूसरी डिग्री की मेरी कक्षाओं के दौरान कॉफी, चाय, शराब और भारी (गरिष्ठ) भोजन का सेवन न करें। मैं उन्हें यह भी सलाह देती हूं कि वे शक्कर का प्रयोग भी कम-से-कम कर दें क्योंकि ये सारे ही पदार्थ शरीर पर अनावश्यक बोझ डालते हैं। कॉफी, चाय और शक्कर लत लगाने वाले पदार्थ हैं और ये स्नायुतंत्र पर घातक प्रभाव डालते हैं। क्योंकि रेकी की शक्तिपात क्रियाओं से शरीर की आवृत्ति तुरंत बदल जाती है, इसलिए प्रायः विषैले तत्त्व अत्यंत शीघ्रता से मुक्त होते हैं। यदि आप अपने शरीर में विषैले तत्त्वों को पहुंचाते रहेंगे तो फिर आपको 21 दिन की शुद्धिकरण प्रक्रिया में जाना पड़ेगा। जो लोग कॉफी या चाय का अत्यधिक सेवन करते हैं, उन्हें मैं कुछ समय के लिए थोड़ी-सी मात्रा में 'होम्योपैथिक' दवाई लेने की सलाह देती हूं। क्योंकि इन पदार्थों का सेवन यदि एकदम से छोड़ दिया जाए तो शक्तिपातों के संभावी शुद्धिकारक प्रभावों के साथ-साथ व्यक्ति को अन्य शुद्धिकारक प्रक्रियाओं और सिरदर्द का अनुभव हो सकता है।

जहां तक आहार का संबंध है, यह आपकी अपनी पसंद का मामला है। कैंसर से पीड़ित व्यक्तियों को मैं सामान्यतया गेरसन उपचार की सलाह देती हूं जिसमें मुख्यतया कच्चे फल और कच्ची सब्जियां खाने को कहा जाता है। इन कच्चे पदार्थों में पाए जाने वाले कच्चे जीवित एन्जाइम शरीर की प्रतिरोध क्षमता को बढ़ा देते हैं। उदाहरण के लिए, कुत्ते भी बीमार हो जाने पर घास खाते हैं। गेरसन उपचार पद्धति सत्तर वर्षों से कैंसर का प्रमाणित इलाज है। मैंने तो वास्तव में अपने दो ट्यूमरों का इलाज किया है। महत्त्व इस बात का है कि आप यह सुनिश्चित करें कि आप आर्गनिक ढंग से उगाई गई सब्जियों और फलों को ही खाएं या उन्हीं का हाल का निकाला गया (ताजा) रस ही पिएं। तभी आप अपने तंत्र को कीटनाशकों के कैंसर कारक अवशेषों के अतिरिक्त दबाव से बचा पाएंगे।

दुनिया में सबसे लंबी आयु वाले लोग हुंजा, बल्गारियाई और काकेशस

तथा माया जाति के होते हैं। इन सभी में एक समानता यह पाई जाती है कि ये सभी कम-से-कम 75 प्रतिशत कच्चा भोजन लेते हैं, और प्रायः 120 साल तक जीते हैं। कुछ तो 140 वर्ष की उम्र तक भी पहुंचते हैं। आजकल अधिकांश लोग 95 प्रतिशत पका खाना खाते हैं, और ऐसा भोजन यदि शाकाहारी होता है तब भी वह निर्जीव भोजन ही होता है।

यदि आप अपनी यौवनपूर्ण शक्ति बनाए रखना चाहते हैं तो आपको अपने आहार में कच्चा सलाद, अंकुरित फलियों और फल को स्थान देना होगा। और यदि आप सचमुच कायाकल्प ही करना चाहते हैं तो साल में दो बार कम-से-कम सात दिन का व्रत रखें और इस अवधि में ताजा नीबू के रस में समान मात्रा में मैपिल (कुट्टिमदारु) का रस या महुआ या गन्ने का रस पानी मिलाकर कर पिएं। लेकिन शहद और चीनी का इस्तेमाल बिल्कुल न करें ! व्रत अथवा उपवास विषयक जानकारी के लिए पावो आइरोला की कोई भी पुस्तक पढ़ें।

८२

क्या मैं रेकी की मदद से धूम्रपान अथवा मद्यपान की लतों से मुक्ति पा सकता हूं ?

यदि आपमें ये आदतें छोड़ने की तीव्र इच्छा मौजूद है, तो कामयाबी की संभावनाएं उतनी ही प्रबल भी होंगी। यहां एक विरोधाभासपूर्ण बात यह है कि मेरे जो रेकी छात्र सचमुच धूम्रपान छोड़ने के इच्छुक होते हैं उन्हें मैं यह सलाह देती हूं कि वे इसे छोड़ने की कोशिश करने के लिए परेशान न हों। किसी भी लत को छोड़ने की इच्छा का मतलब होता है कि आप उसका प्रतिरोध कर रहे हैं। इसका परिणाम यह होता है कि आप धूम्रपान की आदत को छोड़ ही नहीं पाते हैं, क्योंकि हम सभी जानते हैं कि आप जिस भी वस्तु का प्रतिरोध करते हैं वह बनी रहती है।

इसके बदले, मैं उन्हें यही सलाह देती हूं कि वे यह प्रण करें कि जब भी उन्हें धूम्रपान (अथवा मद्यपान) की हुड़क होगी तो वे केवल पांच मिनट प्रतीक्षा करेंगे, और यदि हुड़क फिर भी बनी रहती है तो वे उसके बाद धूम्रपान

कर सकते हैं। इस प्रकार, अधिकतर यही होता है कि जिन पांच मिनटों में आप प्रतीक्षा करते हैं उस अवधि में वे भावनाएं सतह पर आ जाती हैं जिनसे बचने के लिए आप धूमपान करने जा रहे थे। इस तरह, धूम्रपान की तलब समाप्त हो जाती है। रेकी उपचार से आपको अपनी भावनाओं को एक सर्वथा भयमुक्त रूप में अनुभव करने में मदद मिलती है।

बुनियादी रूप में समस्त लतें मात्र भावनाओं का परिहार होती हैं (लतों और भावनाओं के दमन के बीच क्या संबंध है इसकी और गहन जानकारी के लिए **कोर इम्पावरमेंट** देखिए)। जब हम अपनी भावनाओं को स्वीकार करना सीख लेते हैं तो प्रायः लतें ग़ायब ही हो जाती हैं। रेकी का अभ्यास करने वाले अनेक व्यक्तियों को यह अनुभव हुआ है कि धूम्रपान से उन्हें अरुचि हो गई।

83

क्या रेकी से मुझे अधिक खाने की आदत छोड़ने और वजन घटाने में मदद मिलेगी ?

और तमाम व्यसनों की तरह अधिक खाने का संबंध भी कुछ विशिष्ट भावनाओं की अनुभूति से बचने से होता है। मनुष्य के अधिकांश कार्यों के पीछे दो मुख्य प्रेरणाएं होती हैं : कुछ अनुभूति करना अथवा किसी अनुभूति से बचना। यदि आप बहुत मोटे हैं और आपको थाइरॉयड की गंभीर शिकायत नहीं है तो संभावना यही है कि रेकी कम-से-कम आपकी भावनाओं को अनुभव करने में आपकी मदद करके आपके काम को आसान कर देगी।

अगला कदम होगा आहार की ओर ध्यान देना। यदि आप तेल, मक्खन अथवा घी का इस्तेमाल करते हैं तो आपको खाना पकाने का तरीका फिर से सीखना होगा। भोजन को तलने या उबालने के बजाय उसे भाप में पकाएं, और ऐसी चटनियों को भोजन में स्थान दें जिनमें चर्बी या तेल नहीं हो। आग के ऊपर सेंके गए या तंदूरी भोजन में भी तेल की मात्रा कम होती है। यदि आपको सही ढंग का भाप से भोजन पकाने का पात्र नहीं मिलता है, तो एक बड़े बर्तन के अंदर स्टील की एक छलनी रखकर काम चलाएं। बड़े बर्तन

में इतना पानी भरें कि वह भाप से भोजन पकाने वाले पात्र (स्टीमर) या छलनी तक पहुंच जाए, उसमें सब्जियां डालें और ढक्कन को बंद कर दें। इन्हें इतना उबालें कि थोड़ा कच्चा रह जाए।

वजन. घटाने का एक और आसान तरीका है व्यायाम। जब मैं घर से बाहर होती हूं (और ऐसा बहुत होता है), तो मैं कम-से-कम इतना व्यायाम तो करती ही हूं : 200 बैठकें (50 बैठक से शुरू कीजिए और धीरे-धीरे बढ़ाते जाइए); 100 बार पैरों का व्यायाम (अगल-बगल पैर उठाना, और पीछे की ओर से पैर उठाना)। जब मैं घर पर होती हूं तो सप्ताह में तीन बार ऐरोबिक व्यायाम करती हूं। मैं आपको यह नहीं बताऊंगी कि मेरी उम्र क्या है, लेकिन हां, मैं अपनी उम्र के अधिकांश लोगों से दस साल छोटी दिखती हूं और महसूस भी करती हूं। थोड़ा-सा अनुशासन लाभ पहुंचाने वाला होता है।

एक बार यदि आपको व्यायाम की आदत पड़ गई, तो फिर आप कभी थमना नहीं चाहेंगे क्योंकि पंद्रह मिनट व्यायाम करने के बाद शरीर का सुखद तत्त्व एंड्रोफिन सक्रिय हो जाता है और आपका सारा तनाव और चिंता उड़न-छू हो जाती है। रेकी, स्वस्थ आहार और व्यायाम एक स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक है, यह रहस्य किसी से छिपा नहीं है।

84

क्या समूह उपचार लाभप्रद होते हैं?

समूह उपचार आपस में मिल-बैठने और रेकी में भागीदारी करने का एक अद्भुत तरीका है। एक-एक व्यक्ति को यहां कई-कई व्यक्ति उपचार देते हैं, इसलिए पूर्ण शरीर उपचार में कम समय लगता है। जब आपके शरीर पर कई हाथ होते हैं तो आपको आराम और सहारा भी खूब मिलता है। मैं सामान्यतया अपने छात्रों से ऐसी रेकी बैठकें करने को कहती हूं, क्योंकि किसी दूसरे से उपचार प्राप्त करने में हमेशा आनंद मिलता है और यदि कभी-कभी कई व्यक्ति एक साथ उपचार दें तो भी यह आनंदप्रद होता है।

इन रेकी बैठकों में मैं यह भी सलाह देती हूं कि तमाम बातचीत को

पहले समाप्त कर लिया जाए और फिर मैं सुखद ध्यान संगीत चलाने को कहती हूं जिससे एक अच्छा शांत वातावरण बन जाए और सभी लोग शांत होकर विश्वव्यापी जीवन शक्ति की उपस्थिति का अनुभव कर सकें।

८5

क्या मैं रेकी की मदद से पौधों और पशुओं का उपचार कर सकता हूं ?

पौधों को रेकी बहुत अच्छी लगती है और मैं अमरीका के वाशिंगटन राज्य और भारत के उष्णकटिबंधीय इलाकों में स्थित अपने बगीचों की बड़ी कामयाबी को प्रमाण रूप में प्रस्तुत कर सकती हूं। आप बस पौधे की ओर अपनी हथेलियां करके अपने हाथों को उठाए रखें और पौधे को रेकी ग्रहण करने दें।

पशुओं को भी रेकी अच्छी लगती है। मैंने रेकी की मदद से अनेक कुत्तों, बिल्लियों, घोड़ों और यहां तक कि सांपों (जहरीले वाले नहीं) का भी इलाज किया है। बुनियादी तौर पर आपको जानवरों पर भी वही तकनीक अपनानी होती है जो आप इंसानों पर अपनाते हैं।

८6

क्या मैं रेकी की मदद से अपने भोजन का उपचार कर सकता हूं ?

रेकी की मदद से भोजन का उपचार करना बहुत अच्छा होता है। आपको बस इतना करना है कि अपने हाथों को अपनी प्लेट के ऊपर रखें और इसे रेकी ग्रहण करने दें। जिस क्षण आप अपने भोजन को रेकी देते हैं, आपका मन भी शांत हो जाता है और आप भोजन से अधिकाधिक लाभ प्राप्त कर सकते हैं। भोजन का उपचार करने से उसमें जीवन शक्ति और आ जाती

है। यह दुर्भाग्य की बात है कि आजकल खेती में लगे बड़े-बड़े प्रतिष्ठानों के हाथों गुणवत्ता या स्तर में गिरावट आने के कारण अधिकांश खाद्य पदार्थों में जीवन शक्ति का अभाव रहता है। अंत में, जब आप खाना खा चुकें तो अपने पेट को भी रेकी दे लें। इससे पाचन क्रिया दुरुस्त हो जाएगी।

87

रेकी पुराने अवरोधों और भावनात्मक अथवा मानसिक प्रवृत्तियों को कैसे मुक्त करती है ?

रेकी आपको उन भावनाओं को अनुभव करने में मदद करती है जो समस्त सतही संवेगों और सामान्य व्यवहारगत प्रवृत्तियों के पीछे छिपी रहती है। जब हम अपनी गहनतर भावनाओं को अनुभव करने में समर्थ होते हैं तो पुरानी आदतों और दुष्प्रवृत्तियों की जड़ें उखड़ जाती हैं। पुरानी आदतें देर से जाती हैं, इस कहावत के अनुसार खाना न खाने तथा अधिक काम करने से होने वाली थकावट और दुर्बलता के कारण हमारी ये आदतें कुछ समय के लिए दोबारा उखड़ भी सकती हैं, लेकिन यदि हम उन्हें स्वीकार करने को तैयार हों तो ये जल्दी ही गायब भी हो जाएंगी। थोड़ा-सा अभ्यास और निगरानी अथवा चौकसी करें तो भविष्य में हम अपनी प्रवृत्तियों को इतनी गंभीरता से नहीं लेंगे। अंत में हम यह समझने लग जाते हैं कि ये वास्तव में कितनी स्वतःस्फूर्त हैं, और इसका परिणाम यह होता है कि हम स्वयं के तथा दूसरों के प्रति भी करुणा का भाव रखने लगते हैं।

दूसरी डिग्री की बुनियादी जानकारी

४४

दूसरी डिग्री की रेकी क्या है ?

दूसरी डिग्री की रेकी शक्तिपात का दूसरा चरण है। इस चरण में विश्वव्यापी जीवन शक्ति के साथ भौतिक तथा सूक्ष्म दोनों शरीरों की लय बैठाने में सहायक अतिरिक्त शक्तिपात के अलावा कुछ प्रतीक चिह्नों का भी ज्ञान कराया जाता है। इन प्रतीक चिह्नों के बल पर छात्र देश-काल की सीमा के बाहर रेकी ग्रहण करवा सकते हैं।

दूसरी डिग्री के प्रतीक चिह्नों के माध्यम से दूसरों के साथ दूरस्थ रेकी की भागीदारी की जा सकती है। इस चरण में आपको अतिरिक्त साधन भी उपलब्ध कराए जाते हैं जिनके बल पर आप अपने अतीत के संघातों को मुक्त करने के लिए स्वयं पर दूरस्थ उपचार का प्रयोग कर सकते हैं। यदि इन पुराने ऊर्जा अवरोधों का उपचार नहीं किया गया तो ये आज भी आप पर असर डालना जारी रखेंगे। दूसरी डिग्री के स्तर पर आपकी चेतनता को बढ़ा दिया जाता है। इससे आपको अपना ध्यान केंद्रित करने में मदद मिलती है और रोग के मूल कारण अर्थात् मानसिक तथा भावनात्मक परेशानियों से निपटने में समर्थ हो जाते हैं।

89

दूसरी डिग्री लेने से पहले मुझे कितने समय तक अथवा कितनी मात्रा में रेकी का अभ्यास करना चाहिए ?

कम-से-कम तीन महीने तक रेकी करना सही रहता है। मैं तो अपने छात्रों को उत्साहित करती हूं कि वे छः महीने प्रतीक्षा करें और निरंतर प्रतिदिन इसका अभ्यास करें। पहली डिग्री के बाद चारों शक्तिपातों को आत्मसात करने में ही शरीर को 21 दिन लग जाते हैं। कुछ असाधारण परिस्थितियों में दूसरी डिग्री की रेकी 21 दिनों के बाद दी जा सकती है—**इम्पावरमेंट थ्रू रेकी** में मैंने यही लिखा था—किंतु यह छात्रों के सर्वोच्च हित में नहीं होता।

पहली डिग्री के शक्तिपातों से जीवन शक्ति की गति बढ़ जाती है। यदि रेकी का प्रयोग प्रतिदिन स्वयं तथा दूसरों पर किया जाए तो इससे इस प्रक्रिया को जारी रहने में मदद मिलती है। आप जितना अधिक रेकी का प्रयोग करेंगे आपकी तरंग-आवृत्ति उतनी ही बढ़ेगी। इस प्रकार, जो छात्र कुछ समय तक पहली डिग्री का प्रयोग करेगा वह न केवल इसके सूक्ष्म अंतरों से पूर्णतः परिचित और इसका प्रयोग करने को और भी सक्षम हो जाएगा, बल्कि उसे फिर दूसरी डिग्री के शक्तिपात से और भी अधिक बल मिल जाएगा।

इसलिए मैं पहली डिग्री के स्तर पर कम-से-कम तीन से छः महीने के अनुभव की सिफारिश करती हूं। यह भी ध्यान रखना चाहिए कि जिन कुछ लोगों ने वास्तव में दूसरी डिग्री प्राप्त करने के लिए कुछ वर्षों तक प्रतीक्षा की है उन्हें अपनी संपूर्णता तथा धैर्य के परिणामस्वरूप बड़े-बड़े सुअवसर देखने को मिले हैं।

90

दूसरी डिग्री में कितने शक्तिपात होते हैं ?

दूसरी डिग्री की रेकी में केवल एक शक्तिपात किया जाता है। यह प्रक्रिया उसी समय संपन्न की जाती है जब प्रतीक चिह्नों का ज्ञान दिया जाता है।

91

कुल कितने प्रतीक चिह्न सिखाए जाते हैं ?

दूसरी डिग्री के स्तर पर तीन प्रतीक चिह्नों का ज्ञान दिया जाता है, जिनकी मदद से रेकी माध्यम के हृदय से रेकी प्राप्त करने वाले व्यक्ति तक एक सेतु बनाया जा सकता है। इसी सेतु से होकर ऊर्जा ग्रहण की जाती है। दूसरी डिग्री के सतर पर भी यह कहना सही नहीं होगा कि आप ऊर्जा 'प्रेषित करते' हैं, क्योंकि वास्तव में ऐसा कभी होता ही नहीं है। इस कारण से आप किसी व्यक्ति का रेकी से अतिक्रमण नहीं कर सकते। किसी-न-किसी स्तर पर, दूसरे व्यक्ति के शरीर/मन को उपचार ग्रहण करने के लिए उन्मुक्त होना चाहिए, जैसे पहली डिग्री के हाथों की स्थिति वाले उपचार में होता है।

पहला प्रतीक चिह्न है अनुपस्थित उपचार प्रतीक-चिह्न। यह प्रतीक-चिह्न उस सेतु के निर्माण में व्यक्ति की मदद करता है जिसमें होकर दूसरा व्यक्ति ऊर्जा ग्रहण कर सकता है। दूसरे प्रतीक-चिह्न को प्रायः मानसिक प्रतीक-चिह्न कहा जाता है। इस प्रतीक-चिह्न का प्रयोग रोग और तनाव का कारण बनने वाले मानसिक अवरोधों को समाप्त करने के लिए किया जाता है। तीसरा प्रतीक-चिह्न रेकी प्राप्त करने वाले व्यक्ति को यह सामर्थ्य देता है कि वह परिस्थितियों के अनुसार और भी अधिक बढ़ी हुई रेकी को ग्रहण कर सकता है।

दूसरी डिग्री के इन तीन प्रतीक-चिह्नों को कक्षा के बाहर नहीं सिखाना चाहिए, न ही किसी पुस्तक में छापना चाहिए (हालांकि कुछ अज्ञानी और आत्मिक रूप से अपरिपक्व लोगों ने अपने मूर्खतापूर्ण कारणों से ऐसा किया है)।

92

दूसरी डिग्री की कक्षा कितने समय की होती है ?

अमरीका में रेकी का प्रचार-प्रसार करने में सर्वाधिक अग्रणी महिला, श्रीमती टकाटा प्रायः दूसरी डिग्री की रेकी को केवल चार या पांच घंटों में सिखा देती

थीं। हालांकि वह पहली डिग्री की कक्षाओं के लिए इसे अधिक समय दिए जाने की जरूरत पर बल देती थीं, ताकि नौसिखियों को रेकी देने की अपनी क्षमता पर पूरा भरोसा हो सके। फिर भी, दूसरी डिग्री का प्रशिक्षण उनके अनुसार संक्षिप्त और सटीक होता था। यह प्रशिक्षण केवल उन छात्रों को दिया जाता था जिन्होंने पहली डिग्री के प्रशिक्षण को पूरी तरह से आत्मसात कर लिया होता था। श्रीमती टकाटा दूसरी डिग्री का शक्तिपात करती थीं, तीनों प्रतीक चिह्न सिखाती थीं और दूरस्थ उपचारों में भागीदारी करने के उपाय और साधन उपलब्ध कराती थीं।

मेरी अपनी कक्षाएं लगभग चार-चार घंटों के तीन खंडों में होती हैं। पहले खंड में, मैं शक्तिपात करती और प्रतीक-चिह्न देती हूं। दूसरे और तीसरे खंड में मैं उन कुछ उपायों की जानकारी देना चाहती हूं जिनकी मदद से मैंने दूसरी डिग्री का उपयोग अपनी स्वयं की आत्मिक वृद्धि और विकास के लिए किया है। मैं भागीदारों को कक्षा के दौरान ही दूसरी डिग्री के प्रशिक्षण को व्यवहार रूप में आजमाने का अवसर भी देना चाहती हूं।

93

दूसरी डिग्री की रेकी पहली डिग्री की रेकी से किस प्रकार भिन्न होती है ?

पहली डिग्री के शक्तिपात तो भौतिक अथवा स्थूल शरीर की जीवन शक्ति को बढ़ाने का काम करते हैं और इसमें काफी शारीरिक शुद्धि भी हो जाती है, वहीं दूसरी डिग्री के शक्तिपात सूक्ष्म अथवा ऊर्जा शरीर पर और भी अधिक गहन प्रभाव डालते हैं।

अपने वर्षों के अभ्यास के दौरान मुझे अपने छात्रों से उनकी अंतःप्रेरणात्मक क्षमताओं के बढ़ने के बारे में बहुत सारी जानकारी मिली है। और कई ने तो प्रचंड यौन भावनाओं के अनुभव के बारे में भी बताया है, जिनका कारण दमित यौन ऊर्जा का मुक्त होना रहा। ये सब सूक्ष्म शरीर में ऊर्जा अवरोधों के खुलने के लक्षण हैं। बुनियादी तौर पर, मानसिक शरीर और भी अधिक सुसंगत अथवा लयबद्ध हो जाता है और इसके परिणामस्वरूप

अंतःप्रेरणा की क्षमता बढ़ जाती है। कुछ लोगों में तो सचमुच अतीन्द्रिय श्रवण (क्लेअर ऑडिएंस) और अतीन्द्रिय अथवा दिव्य दृष्टि (क्लेयरवाएंस) की क्षमता बढ़ जाती है। इसके बल पर हम अपने ही आंतरिक मार्गदर्शन का और अधिक अनुपालन करने में सक्षम हो जाते हैं।

उपचार करने वालों के नाते हम अपनी क्षमताओं को इसलिए बढ़ाते हैं ताकि दूसरों की आवश्यकताओं को समझ सकें। हम न केवल अपने हाथों की मदद से दूसरे व्यक्ति की जरूरतों को महसूस करते हैं, बल्कि हमें अंतःप्रेरणा के माध्यम से अतिरिक्त विशिष्ट जानकारी भी मिलने लग सकती है। इस चरण में मैं अपने छात्रों को इस बात के लिए उत्साहित करती हूं कि वे पहली डिग्री के प्रशिक्षण में सीखी गई उपचार की विशिष्ट प्रक्रिया को भूल जाएं और उपचार के विशेष क्षणों में आने वाले आवेगों का मार्गदर्शन स्वीकार करें।

सामान्यतया, इसी प्रकार की अन्य स्थिति दूसरी डिग्री में ऊर्जा के स्तर पर भी आती है, जिसमें व्यक्ति की जागरूकता बढ़ जाती है। इस स्थिति में आकर यह महत्त्वपूर्ण हो जाता है कि आप किसी नव प्राप्त सामर्थ्य (जैसे इस दौरान विकसित मनोवैज्ञानिक सामर्थ्य) से प्रभावित न हों। यदि आप ऐसा होने देंगे तो इसका आपकी आत्मिक वृद्धि और विकास पर ही उलटा असर पड़ेगा। दूसरी डिग्री का सर्वोत्तम उपयोग जागृति प्राप्त करने के एक अतिरिक्त साधन के रूप में किया जा सकता है, बजाय इसके कि आप अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए किसी बाहरी माध्यम का सहारा लें।

94

दूसरी डिग्री के बाद इक्कीस दिन की शुद्धि प्रक्रिया में क्या होता है ?

दूसरी डिग्री की शुद्धि प्रक्रिया के परिणाम प्रत्येक व्यक्ति में अलग-अलग होते हैं। पहली डिग्री की शुद्धि प्रक्रिया के दौरान होने वाले अनुभवों के समान ही प्रायः और भी शारीरिक शुद्धियां हो सकती हैं। इसके अतिरिक्त भावनात्मक शुद्धि की अतिरिक्त प्रक्रियाएं भी होती हैं।

इनमें सबसे आम अनुभव होता है एक बढ़ी हुई अंतःप्रेरणात्मक चेतनता

का देखा जाना। कुछ व्यक्तियों में यह अत्यंत आकस्मिक और नाटकीय होता है, क्योंकि कुछ क्षमताएं अचानक उभर आती हैं। अधिकांश व्यक्तियों में यह प्रक्रिया धीरे-धीरे होती है, और व्यक्ति कुछ समय बाद यह अनुभव करने लगता है कि अपने आसपास के लोगों के प्रति उसकी संवेदनशीलता बढ़ गई है अथवा अपने दैनिक जीवन में वह अधिक समझ से काम लेने लगा है।

इसका निष्कर्ष यही निकलता है कि किसी भी व्यक्ति को कभी उससे अधिक नहीं मिलता जितने को वह संभाल सकता है। सचेतनता में उन्मुक्तता की स्थिति तभी बनती है जब व्यक्ति तैयार होता है, जब वह तमाम अचेतन भयों से पर्याप्त रूप में निपट चुकता है। दूसरी डिग्री की रेकी इन भयों को स्वयं मिटा देगी।

95

मैं दूसरी डिग्री का अधिकतम लाभ कैसे प्राप्त कर सकता हूं?

दूसरी डिग्री का वास्तविक लाभ तो वह शांति होती है जिसे आप अपने पुराने क्षोभ, क्रोध तथा चिंता को त्यागने के बाद अनुभव करते हैं। अधिकांश लोग प्रारंभ में दूसरी डिग्री की रेकी की ओर इसलिए आकर्षित होते हैं क्योंकि या तो वे अपनी शक्ति तथा अंतःप्रेरणात्मक क्षमताओं को बढ़ाना चाहते हैं, या फिर वे दूसरों पर दूरस्थ उपचार की विधि सीखना चाहते हैं।

लेकिन, दूसरी डिग्री से जो सबसे बड़ा उपहार आप प्राप्त कर सकते हैं, वह है पुराने मानसिक अवरोधों और प्रवृत्तियों से मुक्ति; नहीं तो, ये अवरोध और प्रवृत्तियां आपको पीड़ा देती रहतीं। अहं की जंजीरों से मुक्त होकर आप इसी प्रकार की मुक्ति का अनुभव करते हैं। मेरे दूसरी डिग्री के पाठ्यक्रम का मुख्य बिंदु यह होता है कि मैं अपने छात्रों को स्वयं उन्हीं के ऊपर दूरस्थ उपचार करना सिखाती हूं। दूसरी डिग्री के साधनों की मदद से आप बीते समय में लौटने में समर्थ होते हैं और उन पुराने संघातों अथवा कष्टप्रद स्मृतियों के दंश को मिटा पाते हैं जो वर्तमान में भी आपको प्रभावित कर रही हो सकती हैं।

विश्व के सभी शामानी धर्मों में हमेशा ऐसी साधनाएं सिखाई जाती रही

हैं जिनकी मदद से व्यक्ति अपने 'स्व' के सभी खंडों अथवा अंशों को बटोर कर एकत्र कर सकता है, उन तमाम विस्मृत घटनाओं को एकत्र कर सकता है जो उसके व्यक्तित्व पर हावी रहती हैं और उसे सच्ची मुक्ति का अनुभव नहीं होने देतीं। इन घटनाओं को पूर्ण चेतनता में लाकर, उनसे ली गई सीखों को स्वीकार करके और उन्हें त्याग कर हम कभी-कभी अपने ऊपर से उम्र भर के अपराध-बोध और झूठे अहसान के बोझ को उतार फेंकते हैं।

96

मैं दूसरी डिग्री का प्रयोग स्वयं पर कैसे कर सकता हूं ?

एक बार यदि आप डॉ. उशुई की परंपरा से सीधे जुड़े किसी मास्टर से दूसरी डिग्री का प्रशिक्षण प्राप्त कर लें और दूसरी डिग्री के उपयुक्त प्रतीक चिह्नों को सीख लें, तो फिर आप देश एवं काल दोनों के आरपार एक 'सेतु' का निर्माण कर सकते हैं, और अपने बीते हुए जीवन की उन घटनाओं तक पहुंच सकते हैं जिन्हें उपचार की जरूरत है।

मैंने कई वर्षों तक रेकी का अभ्यास करते हुए ऊर्जा सेतु का निर्माण किया और उस समय में वापस पहुंची जब मैं गर्भाशय में थी; और फिर वहां से चलते हुए मैं वर्तमान तक आई। मैंने अपने बचपन, कैशोर्य और प्रारंभिक वयस्कावस्था के एक-एक वर्ष का पुनरावलोकन किया और अपने लिए अतीत तक एक सेतु का निर्माण किया जिसमें होकर ऊर्जा ग्रहण की जा सकती थी।

पहले-पहल, मैंने उन घटनाओं का पुनरावलोकन किया जिन्हें मैं स्मरण कर सकती थी : विशेषकर ऐसी कोई भी घटना जिसमें मेरे साथ अन्याय हुआ था, अथवा किसी ने अज्ञानवश मेरा तिरस्कार या अवहेलना की थी जिससे मुझे 'अच्छा नहीं लगा था।' फिर धीरे-धीरे किंतु निश्चित रूप में यह स्थिति बनी कि जिन पुरानी सीमाओं (अयोग्यताओं) और नकारात्मक विश्वासों तथा शंकाओं को मैंने दूसरों से ग्रहण किया था उनसे मैं विधिवत् ढंग से निपट सकी।

हालांकि मुझे हमेशा से एक उच्च स्तर के आत्मविश्वास तथा अत्यधिक

सहायक माता-पिता का वरदान प्राप्त है, फिर भी हमारी सामाजिक परिस्थितियां हमारे अंदर यह भाव तो भरती ही हैं कि हम अच्छे नहीं हैं, हमें अधिक ज्ञान नहीं है, हमारे पास अधिक कुछ नहीं है, आदि-आदि। लेकिन मेरे कंधों पर से यह बोझ भी उठता गया।

रेकी का अभ्यास करने पर घटनाओं का स्मरण एकदम स्पष्ट हो गया। जिन घटनाओं में किसी व्यक्ति ने मुझे तुच्छ जताने का प्रयास किया था, मैं उस व्यक्ति के ऐसा करने के लिए उत्तरदायी उसके अपने अचेतन आंतरिक प्रयोजन को देख पाई। ये उस व्यक्ति की स्वयं की अयोग्यता के प्रति उसके ही गहन अचेतन विश्वास थे। फिर मेरे लिए यह आसान हो गया कि मैं लोगों को व्यक्तिगत महत्त्व नहीं दूं और उसी प्रकार की अज्ञानता तथा असंवेदनशीलता के वशीभूत होकर अचेतन रूप में प्रतिक्रिया भी नहीं दूं।

धीरे-धीरे किंतु निश्चित रूप में स्थिति यह बनी कि मुझे अब अपनी 'रक्षा करने' के लिए अपने अहं का सहारा लेने की जरूरत नहीं रह गई। ऐसा इसलिए हुआ क्योंकि यह तथ्य प्रकट हो गया कि ऐसा कोई 'अन्य' नहीं है जिससे रक्षा करने की जरूरत हो। जीवन के सारे बोझ उतर गए तो मेरे पहले के आत्मविश्वास का स्थान शांति के बोध ने लेना शुरू कर दिया। यह शांति-बोध 'बुरा लगने' बनाम अच्छा लगने पर, अथवा सुखी बनाम 'दुःखी', अथवा ऊपर बनाम 'नीचे' पर निर्भर नहीं था। यह तो बस सीधी सरल शांति थी और था सहज कारणमुक्त आनंद।

97

दूसरी डिग्री का असली रहस्य क्या है ?

जब वर्षों तक आप पुरानी अवरुद्ध प्रवृत्तियों की उर्जा को फिर से बटोर कर उसे मुक्त करने के लिए दूसरी डिग्री का उपयोग कर लेंगे, तब आपको इसका रहस्य जानने को मिल पाएगा। और वह रहस्य यह है कि वास्तव में देश (स्थान) तथा काल (समय) होता ही नहीं है जिसे हमें पार करना पड़े। देश-काल का कोई अस्तित्व ही नहीं होता। प्रज्ञा के उच्चतम स्तर पर, देश और काल केवल अवधारणाएं होती हैं जो यह स्पष्ट करती हैं कि मनुष्य किस प्रकार

जीवन की समस्त परिस्थितियों का अनुभव एक रेखावत् तरीके में करता है।

पांच इंद्रियों में आसक्त मनुष्य के मन के लिए यह समझना कठिन है कि भूत, वर्तमान अथवा भविष्य जैसा कुछ नहीं होता, वास्तव में सभी कुछ एकाएक घटित हो रहा होता है। उदाहरणार्थ, इसीलिए भारत के प्राचीन ऋषि अथवा पश्चिम का नास्त्रेदेमस 'भविष्य' के दर्शन कर सके थे। उनके पास इस विशद परिधीय अथवा विराट दृष्टि थी।

कुछ वर्षों बाद जब अपने विश्वासों और व्यवहारगृत प्रवृत्तियों के प्रति आपका ढेर सारा मोह विलीन हो जाएगा और आपका संपर्क उस सहज (कारणमुक्त) आनंद से हो जाएगा जो आपकी समस्त सतही प्रवृत्तियों के नीचे छिपा रहता है, तब आप एक बड़े परिवर्तन की आशा कर सकते हैं। हो सकता है कि एक विशेष स्थिति में आकर, देश-काल का समूचा भ्रम ही टूट जाए और आपको 'स्व' का प्रत्यक्ष अनुभव हो जाए। जब भूतकाल की तमाम प्रकट स्मृतियां स्मरण होकर वर्तमान में आती हैं, तो अतीत सचमुच इतना सिकुड़ जाता है कि अंत में केवल एक विराट और असीम वर्तमान रह जाता है।

उस क्षण में, वास्तव में कोई 'तुम' अथवा अहं नहीं होता है, क्योंकि वहां तो अनुभवकर्ता का ही लोप हो जाता है। बाद में, हो सकता है कि शरीर/मन स्मरण करे कि 'कुछ' हुआ था और अनुभव होने का दावा भी करे, किंतु उस क्षण के बाद से सब कुछ पहले जैसा नहीं रह जाता। तब आप सचमुच जो कुछ हैं उसकी असीमता का बोध आपको कारणमुक्त स्वतंत्रता अथवा मुक्ति में बुला सकता है, क्योंकि वह अब आपके माध्यम से अपने आपको व्यक्त करने में समर्थ है।

९८

मैं दूसरों पर दूरस्थ उपचार करने के लिए दूसरी डिग्री का प्रयोग कैसे कर सकता हूं?

एक योग्यता प्राप्त रेकी मास्टर से दूसरी डिग्री के शक्तिपात ग्रहण करने और तीनों प्रतीक चिह्नों का ज्ञान प्राप्त करने के बाद आपको यह सिखाया जाएगा कि आप अपने हृदय से दूसरे व्यक्ति के हृदय तक सेतु का निर्माण कैसे कर

सकते हैं। इसी सेतु के माध्यम से ऊर्जा ग्रहण होनी है। पहली डिग्री की तरह ही, यहां भी महत्त्व इसी बात का है कि वह व्यक्ति स्वयं उपचार के लिए आग्रह करे।

लेकिन, आप दूसरी डिग्री की रेकी के साथ किसी का अतिक्रमण नहीं कर सकते, क्योंकि इस स्तर पर भी ऊर्जा **ग्रहण की जाती** है, प्रेषित अथवा प्रक्षेपित नहीं की जाती। उदाहरणार्थ, कोमा के मामले को लें। कोई व्यक्ति जब कोमा में होता है और उपचार के लिए कहने की स्थिति में नहीं होता, तो आप अवश्य सेतु का निर्माण करके उपचार देना शुरू कर सकते हैं। फिर आप यह देखें कि क्या उस व्यक्ति ने वास्तव में ऊर्जा लेना प्रारंभ कर दिया है। आपको पता चल जाएगा कि वह व्यक्ति ऊर्जा ग्रहण कर रहा है या नहीं। यदि वह ऊर्जा ग्रहण कर रहा है, तो आप उपचार जारी रख सकते हैं। यंदि, वह ऊर्जा ग्रहण नहीं कर रहा है तो आप उपचार देना बंद कर दें।

99

शक्तिपात के विवरणों और प्रतीक चिह्नों को किसी पुस्तक में क्यों प्रकाशित नहीं करना चाहिए ? क्या ये गोपनीय हैं ?

शक्तिपात सही ढंग से वही व्यक्ति कर सकता है जिसने रेकी का प्रयोग काफी समय अर्थात् कई वर्षों तक किया है। यह व्यक्ति ऐसा होना चाहिए जिसने रेकी के सार को पूरी तरह से आत्मसात किया हो, जिससे वह दूसरों को इसे पहुंचा सके। हालांकि शक्तिपात की विशेष रीति अथवा कर्मकांड होता है, फिर भी यह रीति व्यर्थ ही रहती है यदि कोई ऐसा व्यक्ति शक्तिपात करे जिसके पास कोई ऊर्जा (शक्ति) अथवा अनुभव न हो। ऐसा व्यक्ति शक्तिपात नहीं कर सकता जिसने पूरी तरह से रेकी को आत्मसात न किया हो। दूसरी और तीसरी डिग्री के प्रतीक-चिह्नों पर भी यही बात लागू होती है।

कुछ अत्यंत अज्ञानी व्यक्तियों ने पुस्तकों में रेकी के प्रतीक चिह्नों को छापना और शक्तिपात की प्रक्रिया का विवरण देना शुरू कर दिया है। वैसे, इनमें से अधिकांश विवरण गलत होते हैं। ऐसे व्यक्तियों की शायद यह धारणा

है कि आम लोग किताबों से वह सब सीखने को तैयार रहते हैं जिसे यथार्थ में शिक्षक के द्वारा सीधे छात्र को सिखाया जाना चाहिए।

आप किसी किताब की मदद से, पत्राचार के माध्यम से अथवा इंटरनेट पर रेकी प्राप्त नहीं कर सकते हैं। शक्तिपात (शक्ति प्रदान करने) की क्रिया सीधे एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को होनी चाहिए। और, शक्तिपात केवल वही व्यक्ति कर सकता है जो पूर्णतः **योग्यता प्राप्त** और **अनुभवी** हो।

दूसरी डिग्री के प्रतीक चिह्न केवल पहली डिग्री के छात्रों को सिखाने के लिए होते हैं, जिनके पास काफी अनुभव होता है और जिनमें रेकी की प्रभावकारिता को लेकर आत्मविश्वास और भरोसा होता है। दूसरी डिग्री का पूरा लाभ लेने के लिए यह आवश्यक है कि आपके पास पहली डिग्री का कम-से-कम तीन से छः महीने का अनुभव हो।

इसक अतिरिक्त, यदि दूसरी डिग्री के स्तर पर आपने किसी ऐसे व्यक्ति से शक्तिपात को प्राप्त नहीं किया है जिसने रेकी के सार को ग्रहण किया है, तो दूसरी डिग्री के प्रतीक-चिह्न कारगर नहीं होंगे। प्रतीक-चिह्नों को किसी पुस्तक में या अन्यत्र प्रकाशित न करने के पीछे तीन तर्क हैं : सर्वप्रथम, आप नर्सरी अथवा प्राथमिक स्तर के किसी छात्र को हाई स्कूल स्तर का ज्ञान नहीं देते। ईसा मसीह ने भी कहा था : ''अपने मोतियों को सुअरों के आगे मत डालो।'' वे इसे आत्मसात नहीं कर पाएंगे। दूसरे, रेकी को बुद्धि के माध्यम से कभी 'जाना' या समझा नहीं जा सकता। इसे बस **अनुभव** किया जा सकता है। हां, आप इसके बारे में बात अवश्य कर सकते हैं, किंतु बस मन की शंकाओं को दूर करने के लिए। दिमागी ज्ञान बेहतर उपचार लेने-देने अथवा अपनी जीवन शक्ति बढ़ाने में आपकी मदद नहीं करता। यही नहीं, इसे अगर आपने सही एंग से प्रस्तुत नहीं किया, तो यह और भी भ्रम पैदा कर देता है। तीसरा और सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण तर्क वह है जिसके बारे में प्रतीक चिह्नों को छापने वाले अधिकांश लोगों को जानकारी नहीं है। यह तर्क है : हालांकि मनुष्य से संबंधित और तमाम चीजों की तरह रेकी में भी कुछ ताकत हासिल करने के लोभी लोग रहे हैं, फिर भी अधिकांशतः रेकी के प्रतीक चिह्नों और शक्तिपात की प्रक्रियाओं को किसी से भी बचा कर या छिपा कर नहीं रखा गया है। इसका कारण यह है कि एक 'रेकी अभिजात्य वर्ग' अपनी ताकत के लिए ऐसा ही चाहता था। इन्हें जान-बूझ कर ऐसे छात्रों को सिखाया जाता है जो प्रतीक चिह्नों को उसी नीयत से इस्तेमाल करने को तैयार होते हैं जिस नीयत से रेकी की लंबी

परंपरा में आने वाले प्रत्येक उपचारक ने किया है।

यह समझना महत्त्व की बात है कि अधिकांश मनुष्य मानव मन की शक्ति के विषय में पूर्णतः अनभिज्ञ हैं। उदाहरण के लिए, अपने **कोर एवडेंस सेमीनार'** में मैं अपने छात्रों को हमेशा इस ओर से सावधान करती हूं कि वे अपने लक्ष्यों की जानकारी दूसरों को तब तक न दें जब तक कि नींव पक्की नहीं हो जाती और वे उन्हें भौतिक यथार्थ का रूप देने को उद्यत नहीं हो जाते। यदि आप सही समय से पहले ही अपने विचारों को बताने लगेंगे, तो दूसरे लोग प्रायः (अचेतनता में) यही सोचेंगे : ''अरे, फलां-फलां व्यक्ति, वह उस लक्ष्य या उपलब्धि को कभी प्राप्त नहीं कर पाएगा !'' और वे आपकी योजना की ऊर्जा को ही मिटा डालेंगे।

औसत मानव मन, गलत किस्म के प्रतिबंधन के कारण प्रायः नकारात्मक ध्रुव पर अवस्थित होता है। और, यदि आप इस प्रकार की नकारात्मकता के समक्ष अपने विचारों को उजागर करेंगे, तो आपकी योजना की ऊर्जा ही व्यर्थ जाएगी। आप अपनी ऊर्जा को **घनीभूत** भी रखना चाहते हैं जिससे यह आपको सहारा दें। मैं अपने छात्रों को अपने विचारों को केवल उनको आसपास के उन कुछ व्यक्तियों को बताने को उत्साहित करती हूं जिनकी मानसिक वृत्ति सकारात्मक होती है।

यही बात रेकी के लिए भी प्रासंगिक है। यह हमेशा महत्त्वपूर्ण रहा है कि आप प्रतीक-चिह्नों के बारे में केवल उन लोगों के साथ विचार विनिमय करें जिनकी नीयत उनके उपयोग के संदर्भ में ठीक है। यदि आप इन प्रतीक चिह्नों को ऐसे किसी अज्ञानी शंकालु व्यक्ति को (विशाल जन समूह की तो बात ही छोड़िए) दिखाएंगे जो यह सोचे कि, ''यह ऊटपटांग क्या है ?'' तो इससे उनकी ऊर्जा का ही क्षय होगा। लेकिन, सौभाग्यवश आज रेकी इतनी सार्वजनिक है कि अज्ञानतापूर्ण नकारात्मकता शायद अब उनकी शक्ति को क्षीण करने का काम नहीं करेगी। आज रेकी उपचारक बहुत बड़ी संख्या में हैं, और सभी की वही सकारात्मक नीयत है।

इस स्थिति में भी, सही शक्तिपातों को सीधे किसी पूर्ण योग्यता प्राप्त मास्टर से प्राप्त करना ही एकमात्र सही तरीका है, तभी दूसरी अथवा तीसरी डिग्री के प्रतीक-चिह्नों अथवा शक्तिपातों का कोई प्रभाव होगा। इसलिए, उन्हें छापने का क्या तर्क हो सकता है ? सिवाय लालच और अज्ञान के, अथवा इस अवधारणा के कि आप उनकी मदद से संसार को बचा सकते हैं, जैसे संसार को बचाए जाने की जरूरत हो।

यह सही है कि संसार आपकी दृष्टि में अपूर्ण हो सकता है, और इसमें भी कोई संदेह नहीं कि संसार में बहुत कलह है। लेकिन, इस पीड़ा को दुरुस्त करने का तरीका यह है कि आप दूसरों के मामलों में टांग अड़ाने से बाज आएं। हां, यदि कोई आपात स्थिति आ जाती है तो आप अवश्य ऐसा कर सकते हैं। अन्यथा, आपको करना यह होगा कि प्रत्येक व्यक्ति में जो नितांत पूर्णता है आप उसी को जगाने का प्रयास करें।

आप प्रतीक-चिह्नों और शक्तिपातों को बाहरी दुनिया की विकृति के हवाले तो नहीं करना चाहते। आप तो उन्हें छिपा कर रखना चाहते हैं ताकि वे विश्व को चुपचाप और चमत्कारी ढंग से बदल कर उसे वह रूप दे दें जो कि उसका मौलिक स्वरूप है : सजगता, चेतनता, आनंद।

100

क्या दूसरी डिग्री की रेकी मेरी शक्ति को बढ़ा देगी ?

दूसरी डिग्री की रेकी तो वास्तव में आपके शरीर/मन की जीवन शक्ति को बढ़ाती है। दूसरी डिग्री के शक्तिपात के माध्यम से भौतिक शरीर की तरंग आवृत्ति बढ़ जाती है, जिसमें सूक्ष्म शरीर पर विशेष ज़ोर होता है। इसके परिणामस्वरूप, आप और भी ऊंची (अथवा हलकी) आवृत्ति पर सक्रिय होने में समर्थ हो जाते हैं। वास्तव में, आप जो अनुभव करते हैं वह 'अ-सघनीकरण' होता है, क्योंकि अधिक सघन ऊर्जा का त्याग होता है। इसके कारण आपको और अधिक 'शक्तिमान' होने का अनुभव हो सकता है। ऐसा केवल इसलिए होता है कि अब आप उसके संपर्क में कहीं अधिक होते हैं जो हमेशा उपलब्ध रहा है और जिस तक पहले आप इसलिए नहीं पहुंच पाए क्योंकि आप विश्वासों, भले-बुरे के निर्णयों और सीमाओं (अयोग्यताओं) में फंसे हुए थे।

तीसरी डिग्री की बुनियादी जानकारी

101

तीसरी डिग्री क्या है ?

यह डिग्री प्रभावी रूप में प्राकृतिक उपचार की उशुई पद्धति (उशुई शिकी र्‌योहो) का शैक्षिक स्तर होता है। तीसरी डिग्री के स्तर पर आपको एक और प्रतीक चिह्न सिखाया जाता है और तीसरी डिग्री का शक्तिपात दिया जाता है। आपको पहली और दूसरी डिग्री के शक्तिपात करना और साथ ही यह भी सिखाया जाता है कि रेकी की कक्षाओं को किस प्रकार आयोजित किया और पढ़ाया जाए।

तीसरी डिग्री के प्रशिक्षण में कम-से-कम एक वर्ष का समय लग जाता है। तीसरी डिग्री के प्रशिक्षण के बारे में तभी सोचना चाहिए जब शिक्षक और छात्र कम-से-कम एक पूरे वर्ष साथ काम करके एक-दूसरे को जान चुके हों। इस प्रकार, छात्र को जो भी सीखना है शिक्षक उसके प्रति एक दर्पण का काम कर सकता है। क्योंकि भरोसे का एक बंधन दोनों के बीच भलीभांति बन चुका है।

102

क्या मुझे अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए तीसरी डिग्री की आवश्यकता है ?

बहुत कुछ दूसरी डिग्री की तरह ही, तीसरी डिग्री का संमबंध भी आपकी जीवन शक्ति की लय ठीक करने से है (आपकी ताकत या शक्ति बढ़ाने से नहीं)। दुर्भाग्यवश, अधिकांश लोग सही नहीं समझ पाते हैं कि पहली और दूसरी डिग्री की रेकी तो आपको शक्ति प्रदान करने के लिए आपका सीधा संपर्क उस ऊर्जा से करवा देती हैं जो आपमें सदा विद्यमान थी किंतु आपने कभी इसका आभास नहीं किया था, जबकि तीसरी डिग्री की रेकी तो शक्ति के प्रति आपकी इच्छा और आवश्यकता का त्याग करने से संबंध रखती है। दूसरे शब्दों में, तीसरी डिग्री का संबंध 'बेहतर' तथा और भी 'शक्तिशाली' होने की अहं की प्रबल इच्छा को तोड़ने और अंततः यह स्वीकार करने से है कि **आप स्वयं ही** रेकी हैं, इस प्रकार, सारा अलगाव बोध ऐसे आ जाता है जैसे वह वस्त्र जो छोटा पड़ गया हो।

यदि दूसरी डिग्री का अधिकतम लाभ लेते हुए कई वर्षों तक उसका प्रयोग किया जाए तो इसका लाभ तीसरी डिग्री को आगे 'शक्ति-अर्जन' के संदर्भ में एक विवाद का विषय बना देगा।

103

तीसरी डिग्री के लिए मेरा प्रयोजन क्या होना चाहिए ?

तीसरी डिग्री लेने का एक ही प्रयोजन होता है, और वह है रेकी का शिक्षण करने की तीव्र इच्छा। यदि आपका उद्देश्य 'संसार को बचानां' है तो मैं आपको यही सलाह दूंगी कि थोड़ा-सा पहले आप गहन आत्म-मंथन कर लें जिससे कि आपकी विश्व सेवा की उत्साही भावना सही परिप्रेक्ष्य में आ सके। महत्त्व की बात तो यह है कि आप उससे संपर्क स्थापित करें जो

अंततः यथार्थ है, जिससे आपको यह पता चल जाए कि (आपके बाहर) ऐसा कोई संसार नहीं है जिसे बचाने की जरूरत हो। कुछ भी सिखाने से पहले यह अत्यावश्यक होता है कि पहले आप अपने असली मंतव्यों को (विशेषकर अवचेतन मंतव्यों को) जानें कि आप शिक्षण क्यों करना चाहते हैं। यदि आप इन मंतव्यों के प्रति पूर्ण रूप से जागरूक हो जाएंगे तो फिर वे आपको आगे नियंत्रण में नहीं रख पाएंगे और आप उन्हें दूसरों पर प्रक्षेपित करने की प्रवृत्ति से बच जाएंगे।

उदाहरण के लिए, कुछ लोग इसलिए शिक्षण कार्य करते हैं ताकि उन्हें उनके छात्रों से आदर और प्रेम प्राप्त हो, वे दूसरों पर नियंत्रण कर सकें, और उनका अहं तुष्ट हो सके, आदि-आदि। ये सब मिलकर तब तक कोई गंभीर समस्या नहीं पैदा करते जब तक आप उनके प्रति सचेत रहते हैं और कम-से-कम स्वयं के और दूसरों के आगे इसे स्वीकार भी कर सकते हैं। यदि ऐसा होता है तो इस बात की आधी संभावना रहेगी कि आप इनके मोह में न पड़ें। और अगर कभी-कभार आप पड़ते भी हैं तो उससे जल्दी ही मुक्ति भी पा लेंगे। स्वाभाविक है, जो लोग शिक्षण कार्य करने की इच्छा रखते हैं उनमें से अधिकांश शिक्षण के विषय में 'परमार्थ' जैसा विचार रखते हैं। लेकिन, यदि आप छात्रों के लाभार्थ सचमुच मददगार शिक्षक बनना चाहते हैं, तो इसके लिए यह जरूरी होगा कि आप अपने व्यक्तित्व के तमाम छाया पक्षों से परिचित हों।

शिक्षक यदि स्वयं के विकास के लिए शिक्षण के क्षेत्र में आया है तो उसे अपना प्याला खाली करना हो...उसे यह मानना होगा कि असल में कोई शिक्षक और कोई शिक्षार्थी नहीं होता : बस दो मनुष्य होते हैं जो यह स्मरण करने का एक साथ आनंद उठाते हैं कि वे सचमुच हैं कौन। यदि आप यही प्रयोजन लेकर तीसरी डिग्री प्राप्त करने को अग्रसर होते हैं तो आप निश्चय ही अद्भुत शिक्षक होंगे !

104

कितने समय तक रेकी का अभ्यास करने के बाद मुझे तीसरी डिग्री के विषय में सोचना चाहिए ?

तीसरी डिग्री की रेकी में क्योंकि शिक्षकों को प्रशिक्षण दिया जाता है, इसलिए यह जरूरी है कि आपके पास सीधे व्यक्तिगत अनुभव के माध्यम से पहली और दूसरी का ज्ञान हो। विभिन्न स्थितियों में विभिन्न लोगों को रेकी किस प्रकार प्रभावित कर सकती है, इसी बुनियादी बिन्दु को समझने के लिए तीन से छः महीने तक पहली डिग्री की रेकी का प्रयोग करना पड़ जाता है। इस अनुभव को केवल विभिन्न प्रकार की अनेक व्याधियों का उपचार करके प्राप्त किया जा सकता है। इसके अतिरिक्त, आपको स्वयं में परिवर्तनों को अंगीकार करना होगा (जो आत्म उपचार तथा दूसरों का उपचार करने से आते हैं)।

दूसरी डिग्री ऐसे साधन प्रदान करती है जिनकी मदद से पुरानी, अनावश्यक मानसिक तथा भावनात्मक प्रवृत्तियों के आदेश को मुक्त कर सकते हैं। इस स्तर में आपको व्यापक कार्य करने की जरूरत होती है जिससे आप न केवल अपने अहं की अस्मिता से मुक्ति पा लें, अपितु इसलिए भी कि आप यह जानें कि दूसरी डिग्री किन विभिन्न तरीकों से दूसरों को सहारा दे सकती है। टकाटा से प्रशिक्षण पाए मौलिक मास्टरों का एक समूह तथा अस्सी के दशक के उनके पहले कुछ प्रशिक्षु उस निष्कर्ष पर पहुंचे हैं कि रेकी का प्रशिक्षण देने के लिए पूरी तरह से तैयार होने हेतु वास्तव में तीन वर्ष का अनुभव आवश्यक है।

मैंने स्वयं केवल एक वर्ष के अनुभव के बाद पढ़ाने लगने का प्रयास किया था। मैंने देखा कि इसके परिणाम अच्छे नहीं रहे। व्यक्ति ने जो काम-धाम पूरा नहीं किया होता उसका एक बड़ा भाग सतह पर आया प्रतीत होता है, और फिर इसे बस निकाल बाहर किया जाता है या अपने छात्रों पर प्रक्षेपित कर दिया जाता है। हालांकि तीन वर्ष का अनुभव मेरी आवश्यकता अथवा दिशा-निर्देश है, फिर भी कभी-कभी तो यह समय भी पर्याप्त नहीं होता है। कुछ व्यक्तियों के लिए तो शिक्षण कार्य हेतु तैयार होने के लिए और भी अधिक समय चाहिए होता है।

इसके अतिरिक्त, यह आवश्यक नहीं कि तीसरी डिग्री चाहने वाला

प्रत्येक व्यक्ति सचमुच अपने हृदय की गहराई से रेकी के शिक्षण स्तर की चाहत अथवा जरूरत रखता हो। लेकिन, वह इसलिए इसका आग्रह कर सकता है क्योंकि अवचेतन के स्तर पर उसे आवश्यकता किसी और ही वस्तु की होती है। ऐसे मामलों में, समानुभूतिपूर्ण अनुस्पंदन के माध्यम से यह शिक्षक के ऊपर होता है कि वह उस व्यक्ति की वास्तविक आवश्यकता का पता लगाए और उसकी संतुष्टि का रास्ता बता कर छात्र की सहायता करे।

105

क्या 3ए और 3बी मास्टर स्तर की अलग कोई श्रेणी, अथवा ग्रांड मास्टर का कोई विशेष प्रशिक्षण भी होता है ?

तीसरी डिग्री हमेशा पूरी ही दी जाती है और उसे विभाजित नहीं किया जाता। शिक्षण के स्तर पर सोपान अथवा चरण तो हो सकते हैं, किंतु तीसरी डिग्री के लिए केवल शक्तिपात को साध्य मान कर उसे '3ए' कह देने को हम सही नहीं कह सकते। इस परंपरा की शुरुआत एक आरंभिक रेकी मास्टर ने की थी। लेकिन, जहां तक मैं समझती हूं उस महिला मास्टर ने ऐसा अपनी शिक्षिका श्रीमती टकाटा की इच्छा के विरुद्ध जाकर किया था।

उक्त शिक्षिका ने तय किया कि वह तीसरी डिग्री का शक्तिपात और प्रतीक चिह्न उन लोगों को देंगी जो रेकी का प्रयोग केवल अपने आत्मिक विकास के लिए करना चाहते थे, शिक्षण के लिए नहीं। जो लोग रेकी का शिक्षण करना चाहते थे उनको वह यह बताती थीं कि पहली और दूसरी डिग्री के शक्तिपात कैसे किए जाएं। किंतु वह शक्तिपात की प्रक्रिया को संचालित करने का तरीका तीसरी डिग्री के लिए रोके रखती थीं। इसी को वह '3बी' कहती थीं।

मैं यह पहले भी कई बार बता चुकी हूं कि तीसरी डिग्री का संबंध आपकी शक्ति बढ़ाने से, बल्कि आपके शक्ति-अवरोध को तोड़ने से है, आपके इस विश्वास के प्रति मोह को तोड़ने से है कि आपको शक्तिमान होने की अथवा एक शक्तिशाली व्यक्तित्व का स्वामी बनने की जरूरत है, इसलिए

‘3ए’ के कोई मायने नहीं रह जाते, क्योंकि आपको तीसरी डिग्री का असली लाभ केवल तभी मिल सकता है जब आप सचमुच पढ़ाना शुरू कर देंगे और इस प्रक्रिया में ‘अपना प्याला खाली करने’ लगेंगे। (यहां ‘असली लाभ’ से मेरा अभिप्राय आत्मिक लाभ से है)। शिक्षण के माध्यम से आप वास्तव में अपने आपको सही दिशा में अग्रसर कर देते हैं और अपने अहं को अपने छात्रों के निरीक्षण के लिए खुला छोड़ देते हैं। इस प्रकार, आपके छात्र भी आपके शिक्षक बन जाएंगे, जो यथार्थ को जांचने का अत्यंत स्वस्थ तरीका है। यदि आप सामान्य बोध का भी इस्तेमाल करें तो आपको यह पता चल जाएगा कि ‘आधे-अधूरे मास्टर’ अथवा शिक्षक जैसा कुछ तो हो ही नहीं सकता। यह दुर्भाग्य की बात है कि मेरे अपने ही दो शिक्षक छात्रों ने गलत परंपरा डालने वाली इस शिक्षिका से प्रभावित होकर भ्रम की स्थिति पैदा करने में अपना योगदान किया है।

‘ग्रांड मास्टर’ की उपाधि देने वाले पाठ्यक्रम तो बेहूदगी की हद हैं। क्योंकि रेकी में कोई ग्रांड मास्टर नहीं होते, और नहीं किसी अन्य वास्तविक आध्यात्मिक साधना में होते हैं। ‘ग्रांड मास्टर’ जैसे वरिष्ठता-क्रम वाले भेद क्षितिज पर हमेशा तब उभरते हैं जब कोई जीवंत आध्यात्मिक परंपरा अपना नयापन खोने को होती है और एक अर्द्ध राजनीतिक धार्मिक संगठन का रूप लेने लगती है। रेकी का यह उद्देश्य कभी नहीं हो सकता। रेकी तो माध्यम है, आपका संपर्क तुरंत उस स्वास्थ्य और हितकारिता से कराने का जो कि आप पहले ही हैं। तुरंत संपर्क का इस प्रकार ज़ारी अनुभव यदि मृत वरिष्ठताक्रमों के हवाले कर दिया गया, तो संकट में आ जाएगा।

दूसरी ओर, किसी भी प्रकार का वरिष्ठता क्रम न होने की स्थिति में, प्रत्येक रेकी उपचारक के ऊपर अत्यधिक उत्तरदायित्व आ जाता है। इस स्थिति में क्योंकि आपके अहं को सही दिशा में रखने के लिए आपके ऊपर कोई भी नहीं होता, इसलिए अपने दिन-प्रतिदिन के कार्यकलापों के मार्गदर्शन के लिए आपको आंतरिक चेतनता अथवा स्वयं ‘ऊर्जा’ अथवा शक्ति की ओर उन्मुख होना होता है।

106

क्या तीसरी डिग्री को किसी सेमीनार या कक्षा की तरह पढ़ाया जा सकता है ?

जी नहीं, बिल्कुल नहीं ! तीसरी डिग्री तो एक व्यक्ति से एक व्यक्ति के संपर्क की अवधारणा है। मैंने एक साथ दो या तीन व्यक्तियों को रेकी दी है, किंतु यह आवश्यक है कि तीसरी डिग्री के छात्र पर अत्यधिक व्यक्तिगत ध्यान दिया जाए।

तीसरी डिग्री के स्तर पर शिक्षक/छात्र का संबंध उम्र भर का संबंध होता है। यह भी आवश्यक है कि आपका शिक्षक आपको प्रशिक्षण देने से पहले कम-से-कम एक वर्ष तक आपसे परिचित रहा हो। तभी वह आपकी विशिष्ट आवश्यकताओं की पूर्ति कर सकेगा।

ये तीसरी डिग्री के 'फटाफट' सेमीनार तो मात्र पैसा कमाने का जरिया हैं। आज के युग की मनुष्य के सीधे संपर्क में कम-से-कम आने और उसके साथ कम-से-कम संवाद करने की यह जो प्रवृत्ति है, यह रेकी के अनुकूल नहीं बैठती।

107

तीसरी डिग्री के लिए क्या आवश्यक योग्यताएं और तैयारियां होती हैं ?

रेकी उपचारक के रूप में आपके पास कम-से-कम तीन वर्ष का अनुभव होना चाहिए। इसमें प्रतिदिन का आत्म-उपचार और दूसरे लोगों पर रेकी उपचार का काफी अनुभव आ जाता है। इसमें भी, अच्छा यही रहेगा कि ये उपचार आपने अपने स्वयं के रेकी क्लीनिक में किए हों।

तीसरी डिग्री के अपने छात्रों से मैं यही आग्रह रखती हूं कि उन्हें मेरे साथ कम-से-कम एक वर्ष तक काम किया होना चाहिए। प्राथमिकता इस

बात की रहती है कि उन्होंने मेरे लिए कुछेक कक्षाएं आयोजित की हों, जिससे उन्हें आयोजन अथवा संगठन के कौशल को भी सीखने का अवसर मिल जाए। सबसे बड़ी बात तो यह कि हम यह जो समय साथ-साथ बिताते हैं उससे हमें भरोसे का एक बंधन अपने बीच कायम करने का अवसर मिल जाता है, इस प्रकार वह छात्र मेरे दिए हुए ज्ञान को सचमुच ग्रहण कर पाता है। मैं प्रत्येक छात्र की योग्यता के हिसाब से और उनके ज्ञान-क्षेत्र को विस्तृत करने के उद्देश्य से उन्हें अन्य सेमीनारों में भागीदारी करने और पुस्तकें पढ़ने का सुझाव भी दे सकती हूं। इसके पीछे मेरा उद्देश्य यह रहता है कि वे बाद में अपने छात्रों के सवालों का जवाब देने के लिए अच्छी तरह से तैयार हो जाएं। मैं अपने छात्रों को एक और सलाह देती हूं। मैं उनसे कहती हूं कि वे दूसरे शिक्षकों की कक्षाओं में भी जाएं, ताकि उन्हें शिक्षण की विभिन्न शैलियों का पता चल सके।

यह प्रारंभिक संबंध मुझे अपने छात्र को और उसकी तमाम प्रवृत्तियों तथा चालबाजियों को समझने की भी सामर्थ्य देता है, जिससे मैं और भी अच्छी तरह से उनकी ओर इंगित कर सकती हूं। इस उद्देश्य को आगे बढ़ाने के लिए, मैं यह भी आग्रह करती हूं कि मास्टर स्तर के मेरे छात्र कम-से-कम तीन बार **कोर इम्पावरमेंट ट्रेनिंग** लें। इससे होगा यह कि शिक्षण के प्रति उनका मोह पूरी तरह से समाप्त हो जाएगा, और इसका विरोधाभासात्मक परिणाम यह होगा कि वे एक बेहतर शिक्षक बन जाएंगे। किसी भी प्रकार का आत्म-आकलन अथवा प्रत्यक्ष आत्म-मंथन भी इस उद्देश्य में सहायक हो सकते हैं।

इस प्रकार, तीसरी डिग्री की मुख्य आवश्यक योग्यताएं होती हैं : पहली, शिक्षण कार्य करने की प्रबल इच्छा; दूसरी, कम-से-कम तीन वर्ष का अनुभव, ज्ञान-क्षेत्र का विस्तार (दूसरों को जानने और उनकी सहायता करने के लिए जरूरी है कि पहले आप स्वयं को जानें और स्वयं की सहायता करें); और तीसरी, ऊर्जा का आदान-प्रदान जिसे पहले ही पूरा कर लेना चाहिए।

ऊर्जा के आदान-प्रदान को प्रशिक्षण शुरू होने और शक्तिपात किए जाने से पहले ही पूरा कर लेना चाहिए, क्योंकि बुद्धिमानी इसी में है कि आप अपने छात्र के 'बैंकर' न बनें। इसके अतिरिक्त, ऊर्जा का विनिमय छात्र की सामर्थ्य के अनुसार होना चाहिए, फिर भी उनकी सीमाओं को थोड़ा-सा बढ़ाना भी जरूरी होता है जिससे कि रेकी के प्रति उनकी गंभीरता का प्रदर्शन हो जाए। यह उनके लिए ही अच्छा रहता है, क्योंकि यदि कोई छात्र तीसरी डिग्री से

सचमुच लाभान्वित होना चाहता है तो उसके लिए यह आवश्यक होगा कि वह इसके प्रति सचमुच गंभीर हो। इस प्रकार, यदि आपका कोई छात्र लखपति है तो उसके लिए पैसों का कोई महत्व नहीं होगा। ऐसे छात्र के साथ विनिमय के स्तर पर आपको रचनात्मक होना होगा। आपको उससे ऐसी कोई सेवा मांगनी होगी जो वह दूसरों को दे सकें, या कोई ऐसी चीज़ जिसमें उसे अपना समय देना पड़े, क्योंकि समय उसके लिए प्रायः पैसों से अधिक कीमती होता है। हालांकि आजकल पैसों का उपयोग ऊर्जा के विनिमय के रूप से सबसे आम है, फिर भी कभी-कभी मैंने अपने छात्रों से उनकी सेवाएं अथवा कोई कलाकृति भी स्वीकार की हैं।

कई बार गलतियां करने और सुधारने के बाद अब मैंने यह सीख लिया है कि मैं अपने तीसरी डिग्री के छात्रों से हमेशा एक अनुबंध लिखवा लेती हूं, जिससे सब कुछ स्पष्ट हो और बाद में कोई गलतफहमी न हो।

108

तीसरी डिग्री का प्रशिक्षण कैसे दिया जाता है ?

तीसरी डिग्री के प्रशिक्षण को प्रत्येक छात्र की आवश्यकता के अनुसार अलग-अलग रूप देना होता है। प्रारंभ की सारी तैयारियां और ऊर्जा-विनिमय का कार्य पूरा हो जाने के बाद, मैं और मेरा छात्र प्रशिक्षण का पहला अंश प्रारंभ करने के लिए एक समय चुन लेते हैं। आमतौर पर यह कुछ दिन की अवधि होती है जिसमें मैं और मेरा छात्र साथ-साथ रहते हैं। इस दौरान तीसरी डिग्री के शक्तिपात और प्रतीक चिह्न दिए जाते हैं, और पहली डिग्री के शक्तिपात करना सिखाया जाता है तथा उनका अभ्यास किया जाता है। कुछ और लाभकारी अभ्यास सिखाए जाते हैं। जिनकी मदद से छात्र शिक्षण को आत्मसात करते हैं। प्रशिक्षण के इस पहले अंश के पूर्ण हो जाने पर, हम आमतौर पर पहली डिग्री की एक कक्षा को साथ-साथ पढ़ाते हैं।

फिर यह शिक्षक छात्र पर निर्भर करता है कि वह तीन से छः महीनों की अवधि तक पहली डिग्री की कई कक्षाओं का शिक्षण करे। इस अवधि के पूरी हो जाने के बाद फिर मैं दूसरी डिग्री के शक्तिपात करने की प्रक्रिया

सिखाती हूं। फिर हम दोनों मिल कर दूसरी डिग्री की एक कक्षा को पढ़ाते हैं, और इसके साथ ही प्रशिक्षण के इस अंश का समापन हो जाता है। उसके बाद, शिक्षक छात्र दूसरी डिग्री का शिक्षण शुरू कर सकता है।

जब यह शिक्षक छात्र पहली और दूसरी दोनों डिग्रियों का एक लंबे समय तक शिक्षण कर लेता है तो उसे तीसरी डिग्री के शक्तिपात करने की प्रक्रिया सिखाई जाती है। तीसरी डिग्री के अनुबंध का एक अंश यह होता है कि शिक्षक छात्र यह वादा करे कि वह कम-से-कम तीन वर्ष तक तीसरी डिग्री के किसी अन्य शिक्षक छात्र को स्वयं नहीं पढ़ाएगा, और पहली डिग्री की कम-से-कम बीस ऐसी कक्षाओं को पढ़ाएगा जिनमें कम-से-कम बारह छात्र हों (पांच या छः छात्रों वाली चालीस कक्षाएं भी चलेंगी)। यह शिक्षक छात्र दूसरी डिग्री की पंद्रह-बीस कक्षाओं को शिक्षण देने का भी वादा करता है। मास्टर स्तर का सही शिक्षण करने के लिए आपको स्वयं भी सुशिक्षित, अत्यंत अनुभवी शिक्षक होना चाहिए। उन तथाकथित मास्टरों से सावधान रहिए जिन्होंने मात्र छः महीने के अनुभव के बाद मास्टरी हासिल कर ली है। उन मास्टरों की तो बात ही मत करिए जो एक महीने से भी कम समय में फटाफट निकल कर आ जाते हैं।

मास्टर बनने की संभावना रखने वाले छात्रों को मेरी सलाह है कि वे अपने संभावी शिक्षक के बारे में पूरी पूछताछ कर लें। यदि आप सबसे सस्ते शिक्षक की तलाश में हैं, तो फिर आपको तीसरी डिग्री के लिए तैयार नहीं कहा जा सकता। तीसरी डिग्री का अधिकतम लाभ लेने के लिए आप ऐसे शिक्षक की तलाश करें जो आपको पर्याप्त समय देने और आपकी क्षमताओं का भरपूर उपयोग करने को तैयार हो। ऐसा शिक्षक ढूंढें जो आपको अपने आपसे छोटा या कम न महसूस करवाए, बल्कि आपका आदर करे और आपके प्रति स्नेह और सम्मान का प्रदर्शन करे। ऐसे किसी भी शिक्षक से निश्चित रूप से बचें जो आपमें किसी भी प्रकार का भय बाहर लाने का प्रयास करे। भारतीय परंपरा में आध्यात्मिक गुरु को कभी-कभी 'कल्याणमित्र' भी कहा जाता है। यदि आपकी यही इच्छा है, तो अपना कल्याणमित्र ढूंढ़िए जिससे आपको शांति मिल सके।

परिशिष्ट (क)

पूर्ण शरीर उपचार तथा अंतःस्रावी तंत्र पर इसका प्रभाव

पारंपरिक रेकी इस बात पर जोर देती है कि पहले शरीर के सभी प्रमुख अंगों तथा महत्त्वपूर्ण अंतःस्रावी ग्रंथियों पर हाथ की स्थितियों का सदुपयोग करके पूर्ण शरीर का उपचार किया जाए, और केवल इसके बाद ही शरीर के विशिष्ट व्याधिग्रस्त अंगों का उपचार पूरा किया जाए। हमारे भौतिक अथवा शारीरिक ढांचे में जो आत्म-उपचार की शक्तियां विद्यमान हैं उन्हें सक्रिय करने के लिए यह आवश्यक है कि पूरे शरीर में जीवन शक्ति को बढ़ाया जाए। अंतःस्रावी तंत्र की समस्त ग्रंथियां शरीर को पूर्ण संतुलन में रखने के लिए मिल कर कार्य करती हैं। अंतःस्रावी ग्रंथियों के अधिक सक्रिय तथा स्फूर्त होने से शरीर की अव्यवस्थाएं स्वाभाविक रूप में लयबद्ध हो जाएंगी, और शरीर की जन्मजात आत्म-उपचारक शक्ति यदि एक बार गतिशील अथवा सक्रिय हो गई, तो फिर शरीर के किसी विशिष्ट व्याधिग्रस्त भाग का उपचार करने के लिए उसका सदुपयोग किया जा सकेगा।

हमारा यह शरीर एक समूची इकाई है जिसमें संरचनात्मक गठन का कोई भी अंग अथवा स्तर एक-दूसरे से परस्पर संबद्ध है और संरचनात्मक गठन किसी भी अन्य अंग अथवा स्तर के साथ परस्पर क्रिया करता है। इसलिए, तर्क तो यही कहता है कि हमें किसी अंग विशेष को संतुलित अथवा उपचारित करने के लिए समूची इकाई का उपचार करना होगा। स्वाभाविक तौर पर, इसका उलटा भी सही है : जब भी हम शरीर के मात्र एक भाग को रेकी ग्रहण करने देते हैं, तो उससे अप्रत्यक्ष रूप में पूरा शरीर भी लाभान्वित होता है। इसका कारण यह है कि हम हाथ कहीं भी रखें ऊर्जा हमेशा वहीं ग्रहण की जाती हैं जहां इसकी सबसे अधिक आवश्यकता होती है।

हम जहां कहीं भी हाथ रखने को प्रेरित होते हैं, वहां हमारे हाथ रखने की सहज क्रिया सामान्यतया आपके शरीर की जीवन ऊर्जा को बनाए रखने

के लिए पर्याप्त होती है। लेकिन, जब बात विशिष्ट असंतुलनों अथवा व्याधियों के उपचार की आती है, तो इस ढंग से शरीर को इतनी सशक्त ऊर्जा नहीं दी जा सकती कि उससे कोई अंतर पड़ जाए। इससे तर्कपूर्ण निष्कर्ष यही निकलता है कि पूर्ण शरीर उपचार आवश्यक होते हैं।

पूर्ण शरीर उपचार की प्रक्रिया में क्या होता है, इसे समझने के लिए हमें यह देखना होगा कि रेकी की मदद से किए जाने वाले पूर्ण शरीर उपचार में हाथों की पारंपरिक स्थितियों से शरीर के किन भागों और तंत्रों को स्पर्श किया जाता है। जब हम सिर से पैर तक रेकी की प्रक्रिया करते हैं तो हम अनजाने ही तंत्रिका तंत्र, अस्थि कंकाल की हड्डियों और मांसपेशियों का उपचार करते हैं। इस प्रक्रिया में हम त्वचा के भी अनेक भागों का उपचार करते हैं। इसके अतिरिक्त, अंगों पर विशेष ध्यान दिया जाता है, जिनमें हृदवाहिका (कार्डियोवैस्कुलर), लसीका (लिम्फैटिक), पाचन, मूत्र, श्वसन तथा प्रजनन तंत्र शामिल हैं। इस पूरी प्रक्रिया में हम अंतःस्रावी तंत्र पर भी अतिरिक्त ध्यान देते हैं।

इस प्रकार जब रेकी के माध्यम से पूर्ण शरीर उपचार किया जाता है तो हमारे शरीर के ग्यारह प्रमुख कार्यवाही तंत्रों की परस्पर क्रिया की गति बढ़ जाती है। उदाहरण के लिए, जब हम हृदय को विश्वव्यापी ऊर्जा ग्रहण करवाते हैं तो हम अनायास ही श्वसन तंत्र को मजबूत करते हैं यह इसलिए होता है क्योंकि इस प्रकार फेफड़ों के लिए और अधिक ऑक्सीजनयुक्त रक्त का वितरण करना तथा और अधिक कार्बन डाइआक्साइड युक्त 'इस्तेमाल किया हुआ' रक्त निकालना संभव हो जाता है। अथवा, जब आप अग्न्याशय को रेकी ग्रहण करवाते हैं, तो आप इसके साथ-साथ अपने पाचन तथा अंतःस्रावी तंत्रों की जीवन शक्ति को भी बढ़ाते हैं, क्योंकि अग्न्याशय इन दोनों ही तंत्रों का हिस्सा है।

ऐसे ही और भी असंख्य अंतर्संबंध हैं। ये गिनती में इतने अधिक हैं कि इन सबका उल्लेख करना संभव नहीं है। फिर भी, रेकी के अभ्यास के संदर्भ में यह आपके लिए उपयोगी होगा। यदि आप मानव शरीर के इस चमत्कारी जीवित अटूट क्रम के बारे में, इसके तंत्रों के बीच अनेक पारस्परिक क्रियाओं के बारे में, और इनकी रहस्यमयी, जीवन पोषक ऊर्जा के बारे में और अधिक ज्ञान प्राप्त करें। इस विषय पर अन्य पुस्तकें पढ़ना भी अत्यंत लाभकारी होगा। मानव शरीर की कार्य प्रणाली के बारे में अनेक उत्कृष्ट तथा सुंदर सचित्र पुस्तकें उपलब्ध हैं। अपने स्थानीय पुस्तकालय से एक पुस्तक

उठा लें और स्वतंत्र रूप से उसका अनुशीलन करें। अच्छा रहेगा कि आप दिमाग के साथ-साथ दिल से भी पढ़ें। आप तथ्यों से संबंधित जानकारी को तो आत्मसात तथा विश्लेषित कर सकते हैं, किंतु आप उस मानव शरीर की सुंदरता तथा अविश्वसनीय जटिलता से भी स्वयं को अभिभूत होने दें, जो इस आयाम का अनुभव कराने में आपका अपना वाहक है। यह भी जान लीजिए कि आप अपने अनुशीलन के दौरान जो कुछ भी सीखते हैं वह वास्तविक ज्ञन का एक अंश मात्र है। आप जितना अधिक तथ्यात्मक ज्ञान अर्जित करते हैं उतना ही अधिक आपको यह आभास भी होता है कि ऐसा अभी कितना कुछ शेष है जिसे आप नहीं जानते। तथ्यात्मक, ज्ञान में हम जो भी वृद्धि करते हैं उससे तथ्यात्मक ज्ञान के नए स्तरों के संदर्भ में हमारा अज्ञान स्वतः ही बढ़ जाता है, क्योंकि नई-नई खोजें होती ही रहती हैं। इसलिए, महत्त्वपूर्ण बात यही है कि अपने तथ्य संबंधी ज्ञान के साथ-साथ हम क्षण विशेष की अंतःप्रेरणा (सत्य) का सम्मान अवश्य ही करें। यह बहुत कुछ प्राचीन ज्ञानियों के प्रज्ञान के समान है। जिसके अनुसार हम वास्तव में कभी कुछ जान नहीं सकते, हम इसका अनुभव मात्र कर सकते हैं।

आपका नवप्राप्त ज्ञान उन प्रत्यक्ष आवेगों तथा भावनाओं को लयबद्ध कर देगा जो किसी उपचार के दौरान बार-बार सतह पर आ जाती हैं और आपकी रेकी की समझ को और भी गहन कर देती हैं। अस्पष्ट तथा धूमिल प्रभावों (छवियों) का स्थान स्पष्टता तथा शुद्धता ले लेगी। इसमें कोई संदेह नहीं कि क्षण विशेष में जो कुछ भी हो रहा है उसकी प्रत्यक्ष अनुभूति करना आपके रेकी अभ्यास में सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण कारक बना रहता है। फिर भी, मानव शरीर की कार्य प्रणाली की आपकी गहन समझ के साथ मिल कर आपकी अनुभूति करने की क्षमता आपकी इस दिशा में सहायता करेगी कि आप अपनी अंतःप्रेरणाओं तथा धारणाओं को और अधिक स्पष्ट ढंग से स्वयं को तथा दूसरों को बता सकें। इसके परिणामस्वरूप आप स्वयं इतने शक्ति संपन्न हो जाएंगे कि दूसरों के लिए और अधिक मददगार बनें।

रेकी हमेशा इसी प्रकार कार्य करती है : यह जीवन शक्ति को बढ़ाती है और मन को शांत करती है। दूसरे शब्दों में, यह एक साथ आपकी ऊर्जा को बढ़ाने और संतुलन बनाने का कार्य करती है। पूरे शरीर में रेकी जितनी अधिक परिपूर्ण होगी, इसकी तरंग आवृत्ति उतनी ही उच्च तथा संतुलित होगी। अर्थात्,

यह असामंजस्य, विकार तथा निर्बलता के प्रति कम संवेदनशील होगा। रेकी को समूचे शरीर में विसर्जित करने का गुर यह है कि अंतःस्रावी तंत्र पर विशेष बल दिया जाए।

परस्पर गूंथे तंत्रिका तंत्र के साथ, हम अंतःस्रावी तंत्र को शरीर का मुख्य नियामक कह सकते हैं। इसमें आंतरिक स्राव वाली अनेक ग्रंथियां होती हैं जो हार्मोन बनाती हैं। ये हार्मोन बाल्यावस्था से वयस्कता तक हमारी वृद्धि को नियंत्रित करते हैं और हमारे यौन विकास पर नियंत्रण रखते हैं। अंतःस्रावी तंत्र प्रतिरोध तंत्र के साथ भी जुड़ा होता है और उसके साथ परस्पर क्रिया भी करता है। यह प्रतिरोध तंत्र रोग से हमारी रक्षा करता है। ये तंत्र और इनके बनाए हार्मोन श्वसन से पाचन, प्रजनन और रोग को दूर रखने तक शरीर के प्रत्येक कार्य को निर्देशित करते हैं। वे शरीर को ताप, शीत, तनाव तथा भूख को सहने योग्य बनाते हैं और निर्जलीकरण (पानी की कमी), संक्रमण, संघात तथा रक्तस्राव से अपनी रक्षा करने में इसकी मदद करते हैं। वे शारीरिक द्रवों के आयतन और उनके रासायनिक गठन तथा संतुलन को भी नियंत्रित करते हैं।

अंतःस्रावी अथवा नलिकाविहीन ग्रंथियां हैं : हाइपोथैलमस, पीनियल ग्रंथि, पिट्यूटरी ग्रंथि, थाइरॉइड तथा पैराथाइरॉइड ग्रंथियां, थायमस, ऐड्रिनल कार्टेक्स और मेडुका, अग्न्याशय, अंडाशय (स्त्रियों में), और अंडकोश (पुरुषों में)। वे शरीर के अनेकानेक कार्यों तथा लयों को नियंत्रित करने वाले अधिकांश हार्मोनों का निर्माण करती हैं। लेकिन, कुछ अन्य अंग भी हार्मोनों का स्राव करते हैं। आमाशय, यकृत, आंतों, गुर्दों और हृदय सभी में कोशिका पुंज होते हैं जो रक्त की धारा में हार्मोन छोड़ते हैं। इस तरह से अंतःस्रावी तंत्र का अंग बन जाते हैं। वैसे ये गूढ़ अर्थों में स्वयं अंतःस्रावी ग्रंथियां नहीं होती हैं।

अंतःस्रावी तंत्र की समूची कार्य प्रणाली का वर्णन करना इस संक्षिप्त लेख का विषय नहीं है। यहां दो उदाहरण देना पर्याप्त होगा। इससे आप इसके महत्त्व और अच्छी तरह से समझ सकेंगे और आपको इसके बारे में और अधिक सीखने तथा अंतःस्रावी ग्रंथियों पर और अधिक रेकी डालने की प्रेरणा मिलेगी।

प्राचीन समय से ही पीनियल ग्रंथि को महत्त्वपूर्ण माना जाता रहा है, हालांकि अधिकांश ऐतिहासिक अवधियों तथा विशेषकर पाश्चात्य संस्कृति में इस छोटी-सी संरचना के बारे में कोई जानकारी नहीं थी। यह ग्रंथि देवदारू शंकु (पाइन कोन) के आकार की होती है, तभी से इसका यह नाम पड़ा।

फ्रांसीसी दार्शनिक और गणितज्ञ रने देकार्त तो पीनियल ग्रंथि को वह रहस्यमय स्थान मानता था जहां ''मन और शरीर मिलते हैं''। आज हमारा ज्ञान और भी सटीक है : हम आज यह मानते हैं कि एक अर्थ में पीनियल ग्रंथि एक आंतरिक घड़ी की तरह कार्य करते हुए शरीर की जैविक लयों को नियंत्रित करती है। अर्थात् यह सुनिश्चित करती है कि हम दैनिक तथा मौसमी परिवर्तनों से लयबद्ध रहें। यह ग्रंथि पृथ्वी के दिन-रात के चक्र के अनुसार हमारे शरीर के जागने/सोने के चक्र को विनियमित करके हमें प्रकृति के साथ तालमेल बना कर रहने की क्षमता देती है।

फिर भी, शरीर के जागने/सोने के चक्र को विनियमित या नियंत्रित करना तो पीनियल ग्रंथि के अनेकानेक कार्यों में से मात्र एक है। हाल में हुए अनुसंधान के अनुसार इसका और भी महत्त्वपूर्ण कार्य तो एक आजीवन आंतरिक टाइमर की तरह है। अपनी इस भूमिका में पीनियल ग्रंथि शरीर की वृद्धत्व घड़ी का काम करती है जो वृद्धत्व की प्रक्रिया को रोकने के लिए मेलाटोनिन नामक हार्मोन का स्राव करती है। तब मेलोटोनिन शरीर के अन्य तंत्रों को यह सूचना पहुंचाता है कि कब और कैसे वृद्ध होना है। दूसरे शब्दों में, हमारे स्थूल शरीर इसलिए बढ़ते, परिपक्व होते और क्षीण होते हैं, क्योंकि पीनियल ग्रंथि में मेलाटोनिन की मात्रा उन्हें ऐसा करने का निर्देश देती है। मेलाटोनिन की वयस्क चरम मात्रा लगभग बीस वर्ष की अवस्था में होती है, किंतु साठ की उम्र तक आते-आते यह आधी रह जाती है। इसकी मात्रा उम्र बढ़ने के साथ नाटकीय ढंग से कम होती जाती है और, निस्संदेह, क्षरण की प्रक्रिया को यह और भी तेज करके हमें उस अवस्था पर पहुंचा देती है जिसे हम 'बुढ़ापा' कहते हैं।

तब सवाल यह उठता है कि क्या पीनियल ग्रंथि के कार्य संबंधी हमारा यह नव प्राप्त ज्ञान हमें वृद्धत्व की प्रक्रिया को धीमा करने के लिए हमें कोई सूत्र देता है ? बहुत संभव है। कुछ लोग तो यहां तक कहते हैं कि हार्मोन के संपूरकों से शरीर का उपचार करके हम वृद्धत्व की प्रक्रिया को न केवल रोक सकते हैं, अपितु उसे थाम भी सकते हैं। फिर रेकी के संदर्भ में एक और प्रश्न उठता है कि यदि हम शरीर को मेलाटोनिन के संपूरक देकर पीनियल ग्रंथि में वृद्धत्व की घड़ी को वास्तव में फिर से मिला सकते हैं, तो क्या इसी ग्रंथि पर रेकी का नियमित उपचार देकर वृद्धावस्था में भी एक मजबूत और स्वस्थ शरीर में जीवन को बनाए रखने के उसी लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है ? क्या इस प्रकार हम बुढ़ापे की व्याधियों से ग्रस्त हुए बिना अंततः

मृत्यु को प्राप्त करेंगे ? जिन ताओवादी और तांत्रिक गुरुओं तथा सिद्धों ने अपने अभ्यास में विश्वव्यापी जीवन शक्ति को सरणिबद्ध और लागू किया है उनके ऐतिहासिक विवरणों से तो यह बात सत्य ही प्रतीत होती है।

लेकिन इस बिंदु पर तो हमें यह अभिज्ञान करना है कि श्रीमती टकाटा का उनके जीवन-काल में अंतःस्रावी ग्रंथियों पर ध्यान केंद्रण कितना प्रवर्तनकारी था, क्योंकि अंतःस्रावी तंत्र पर आज जो भी जानकारी उपलब्ध है उसमें से अधिकांश तो उनकी मृत्यु के समय तक अर्थात् 1980 में प्रकाश में भी नहीं आई थी। सही स्थिति तो यह थी कि सत्तर के दशक के उत्तरार्ध तक अधिकांश अनुसंधानकर्ताओं का यही विश्वास था कि प्रत्येक ग्रंथि और प्रत्येक अंग तंत्र अकेले-अकेले कार्य करता है, और दूसरी ग्रंथियों अथवा अंग तंत्रों पर बिल्कुल भी निर्भर नहीं करता। यह तो बाद में जाकर ही सिद्ध हुआ कि अंतःस्रावी तंत्र की ग्रंथियां प्रतिरोध तंत्र की कोशिकाओं के साथ निरंतर संपर्क में रहती और परस्पर क्रिया करती हैं। और भी बाद में यह पता लगा कि शरीर में कोई ऐसा प्रबंध अभिकरण अवश्य है जो इन सभी कार्यों को संपादित करने के काम को अंजाम देने के लिए सूचना के आदान-प्रदान को समन्वित करने के लिए बनाया गया है।

पीनियल ग्रंथि ही वह प्रबंध अभिकरण है। जब तक यह पर्याप्त मात्रा में मेलाटोनिन बनाती रहेगी, हमारा प्रतिरोध तंत्र दमदार बना रहेगा और हमारे शरीर में प्रतिरक्षियों को उत्पन्न करने और अवांछित अतिक्रमणकारियों का दमन करने वाले लसीकाणुओं (लिम्फोसाइट्स) की पर्याप्त उपस्थिति होगी। शरीर में थाइरॉइड हार्मोन का स्तर भी ऊंचा रहेगा जिससे ऊर्जा की मात्रा भी अधिक रहेगी। इस बात की भी अत्यधिक संभावना है कि हमारे जीवन के बिल्कुल अंतिम दिनों में हमारा स्वास्थ्य बना रहेगा और उम्र से जुड़ा कैंसर भी नहीं होगा। इसी कारण पीनियल ग्रंथि पर नियमित रूप से दी गई रेकी आयु बढ़ाने के अलावा भी और बहुत कुछ देगी। यह जीवनस्तर को भी अत्यधिक ऊंचा कर देगी।

रेकी की सबसे महत्त्वपूर्ण विशेषता यह है कि यह दबाव और तनाव को मुक्त करती है। इस विषय पर स्वयं डॉ. उशुई का कथन है कि रेकी को इस रूप में बनाया गया कि यह "मन को शांत और जीवन शक्ति को उन्नत करे।" इस प्रकार यह प्रतिरोध तंत्र पर एक सशक्त उपचारक प्रभाव छोड़ती है और

दबाव अथवा तनाव से संबंधित अधिकांश बीमारी को रोक सकती है।

दबाव तो प्रतिरोध क्षमता को भारी क्षति पहुंचाते हैं। इस विषय पर ऐसे अनेक अध्ययन-निष्कर्ष उपलब्ध हैं जो यह प्रमाणित करते हैं कि दबाव से संबंधित रोग वास्तव में हो रहा है और दबाव अनेक रोगों में कम-से-कम एक सहायक कारक तो है ही, और अक्सर यह रोग को जन्म देने के लिए वास्तव में उत्तरदायी होता है मनुष्य में दबाव कई रूपों में प्रकट होता है, जैसे : घर की कलह, कार्य से जुड़ी चिंताएं, नींद का अभाव, आधुनिक युग की विशिष्ट जीवनशैली के चलते इंद्रियों की अतिशय उत्तेजना तथा शारीरिक व्यायाम की कमी, घर के पुराने रोगी सदस्यों की देखभाल, आदि-आदि। इसलिए प्रतिरोध क्षमता का दमन और दबाव दोनों को एक-दूसरे का पर्याय कहा जा सकता है।

दूसरे शब्दों में, आपके जीवन में जितना अधिक दबाव होगा और आप अपने आपको दबाव का शिकार मान कर इसके साथ स्वयं को जितना आत्मसात करेंगे, उतना ही दमित आपका प्रतिरोध तंत्र होगा और उतनी ही दबाव से संबंधित बीमारी से आपके ग्रसित होने की संभावना रहेगी। ऐसा तब और भी होता है जब बाहरी दबाव की प्रतिक्रियास्वरूप आप और भी अधिक आंतरिक कलह और दबाव की प्रवृत्ति अपनाते हैं।

बुनियादी तौर पर, दबाव आपमें भागो-या-लड़ो की प्रतिक्रिया को जगा देता है। यह सहानुभूतिपूर्ण तंत्रिका तंत्र वहां उत्तेजित करता है और परा-सहानुभूतिपूर्ण तंत्रिका तंत्र को दमित करता है, जो विश्राम, विश्रांति, ध्यान क्रिया तथा गहरी नींद के क्षणों में शारीरिक क्रियाओं के लिए उत्तरदायी होता है। हमें इस बात पर आश्चर्य नहीं होना चाहिए कि प्रतिरोध तंत्र तब बेहतर ढंग से कार्य करता है जब परा-सहानुभूतिपूर्ण तंत्रिका तंत्र उत्तेजित हो जाता है। और कार्यप्रणाली को अपने हाथ में ले लेता है। दूसरी ओर, जब शरीर लड़ने अथवा भागने की तैयारी कर रहा होता है तो एक अतिक्रमणकारी सूक्ष्म जीव से निपटना निश्चय ही इसकी सर्वोच्च प्राथमिकता नहीं होती।

दबाव के चलते बनने वाले ऐड्रिनल ग्रंथि के हार्मोनों का स्राव तब श्वेत रक्त कोशिका के कार्य को बाधित कर देता है और लसीकाणुओं का निर्माण भी मंद पड़ जाता है, यदि व्यक्ति लगातार बाहरी दबाव और उसकी प्रतिक्रियास्वरूप बनने वाले आंतरिक दबाव में रहता है तो उसकी थायमस ग्रंथि भी सिकुड़ सकती है, जो प्रतिरोध तंत्र की सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण ग्रंथि होती है। प्रतिरोध तंत्र की सक्रियता में जो अत्यधिक कमी होती है वह तात्कालिक

तथा दीर्घकालीन दोनों प्रकार का परिणाम हो सकता है। इसका संदेश स्पष्ट और आसान होता है : दबाव सचमुच प्रतिरोध क्रिया को क्षति पहुंचाता है।

यदि अंतःस्रावी तंत्र की सभी ग्रंथियों, विशेषकर थायमस ग्रंथि पर नियमित रूप से रेकी दी जाए तो यह प्रवृत्ति रुक जाएगी, और अंत में आपके मस्तिष्क के तंत्रिका संप्रेषकों (न्यूरोट्रांसमीटर्स) में बदलाव आ जाएगा। ऐसा इसलिए होगा क्योंकि आप प्रेम, करुणा, शांति, व्यक्तिगत साहस, प्रतिबद्धता और आत्म-वास्तविकीकरण जैसे अधिक सकारात्मक विचारों के प्रति आप धीरे-धीरे उन्मुक्त होंगे।

हम सभी अपने अनुभव से जानते ही हैं : नकारात्मक विचार हमें निराश करते हैं (दूसरे शब्दों में : प्रतिरोध तंत्र का दमन करते हैं)। दूसरी ओर, सकारात्मक विचार जब स्पष्ट रूप में अनुभूत किए जाते हैं, तो प्रतिरोध तंत्र को उत्तेजित करते हैं। हमारे मस्तिष्क में तंत्रिका संप्रेषकों पर सकारात्मक विचारों के प्रभाव के बारे में और भी अध्ययनों के निष्कर्ष प्रतिवर्ष हमें मिल रहे हैं। ये निष्कर्ष अनुसंधान की विषय वस्तु के लिए रोगजनक उपक्रमों को छोड़ कर स्वास्थ्य बनाने वाली कार्यविधियों पर ध्यान केंद्रित करने का संकेत दे रहे हैं। और, यह अपने आप में एक अत्यंत स्वस्थ बदलाव है।

शरीर के अंतःस्रावी तथा प्रतिरोध तंत्रों के बीच परस्पर क्रिया तथा मस्तिष्क के साथ उनके संबंध को मजबूत करके किसी उपचार अथवा आत्म-उपचार के दौरान तंत्रिका-प्रतिरोध की लय के उतार-चढ़ाव को सक्रियता से सहारा देकर, रेकी तेजी से एक हलकी किस्म की मानसिक/शारीरिक औषधि बन रही है। यदि आप विश्वव्यापी जीवन शक्ति का उपयोग नियमित रूप से करें, तो यह आपके जीवन के प्रत्येक क्षेत्र पर जबरदस्त प्रभाव डालेगी।

यदि आप केवल कभी-कभार ही रेकी करने वाले नहीं हैं, तो इस बात की बहुत अधिक संभावना है कि विश्वव्यापी जीवन शक्ति के नियमित प्रयोग से अभिव्यक्ति के चार प्राथमिक क्षेत्र प्रभावित होंगे। इसके परिणामस्वरूप, अपने दैनिक अस्तित्व में आपको एक नया तथा परस्पर वृद्धिकारक एवं पोषक संतुलन देखने को मिलेगा। आपकी अंतःप्रेरणा आपको बता देगी कि कितनी देर तक कार्य करना उचित होगा, आपको कब खेलना चाहिए, आपके लिए प्रेम के प्रति उन्मुक्त होना कब और कहां ठीक रहेगा, और कब तथा कैसे आपको स्वयं में प्रगाढ़ आस्था व्यक्त करनी चाहिए।

परिशिष्ट ख

रेकी ही क्यों

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति यही संकेत देती है कि केवल एक ही उपचार शक्ति का अस्तित्व है, और वह है स्वयं प्रकृति। रेकी में हम इस उपचार शक्ति को विश्वव्यापी जीवन शक्ति कहते हैं। रेकी में रोग से लड़ने तथा उसे पराजित करने की शरीर की साधारण जन्मजात पुनर्निर्माण शक्ति सम्मिलित होती है, लेकिन वह इससे भी आगे जाने की क्षमता रखती है। एक अतिरिक्त लाभ इसमें यह होता है कि यह क्षण-प्रतिक्षण की जागरूकता में पूर्ण आत्मज्ञान की क्षमता भी रखता है। और, क्योंकि रेकी में हम सीधे ऊर्जा का उपयोग करते हैं,- इसलिए रेकी स्वयं एक प्रकार की ऊर्जा औषध मानी जाती है।

अन्य प्राकृतिक उपचारों की तरह रेकी भी स्वास्थ्य को बनाए रखने और रोग की रोकथाम करने के महत्त्व पर बल देता है। प्रकट रोगों का इलाज करने पर जो सामान्यतया ध्यान केंद्रित किया जाता है, उसकी तुलना में यह स्वास्थ्य के प्रति कहीं अधिक सस्ता तथा प्रभावकारी दृष्टिकोण है। अपने जीवन के अंतिम दिनों में ऐलोपैथिक 'कीटाणु विरोधी युद्ध' के जनक लूई पास्चर ने भी यही बात स्वीकार की थी। अपने पूरे व्यावसायिक जीवन भर परस्चर ने अपने इस सिद्धांत की स्वीकृति के लिए संघर्ष किया था कि प्रत्येक रोग का कारण एक भिन्न प्रकार का संक्रामक सूक्ष्म-जीव होता है। अपने इस दृष्टिकोण के आधार पर उसने अपने साथी फ्रांसीसी वैज्ञानिक क्लोद बेरनार से झगड़ा किया था, जिसका स्वयं का विचार था कि इन संक्रामक सूक्ष्म-जीवों के प्रति मनुष्य की **संवेदनशीलता** वास्तव में स्वयं सूक्ष्म-जीवों से कहीं अधिक महत्त्वपूर्ण है। हालांकि पास्चर अंत में सभी को अपने विचारों के सही होने के प्रति आश्वस्त करने में सफल हो गया, फिर भी उसने स्वयं ईमानदारी का परिचय देते हुए यह स्वीकार कर लिया था कि वह गलत था। अपनी मृत्यु के कुछ ही देर पहले उसने स्वयं कहा था : "बेरनार सही था,

रोगजनक (कीटाणु) कुछ नहीं होता। भू-भाग ही सब कुछ होता है।" इसका अर्थ यह हुआ कि अंत में पास्चर को भी यह समझ में आ गया कि संक्रामक जीवों अथवा रोगजनकों की तुलना में व्यक्ति के आंतरिक परिवेश की स्थिति का उनकी रोग पकड़ने की प्रवृत्ति में कहीं अधिक योगदान होता है।

हालांकि गंभीर संक्रमण और घातक रोगों के मामलों में प्रतिजैविक औषधियां (एंटीबायटिक्स) अत्यधिक उपयोगी होती हैं, फिर भी अतिक्रमणकारी सूक्ष्म-जीवों को मारने के प्रति लोगों का ऐसा दुराग्रह होता है कि वे जाने-अनजाने इनका अनुचित उपयोग कर बैठते हैं। जबकि, हमें प्रतिरोध तंत्र को मजबूत करने तथा सहारा देने के लिए अच्छे स्वास्थ्य तथा मनोशारीरिक संतुलन को बनाए रखने को महत्त्व देना चाहिए। इन तेज एंटीबायटिक दवाइयों का दुरुपयोग, जैसे साधारण जुकाम अथवा फ्लू के लिए आंख मूंद कर उनकी सिफारिश कर देना, दुनिया के अनेक देशों में धड़ल्ले से हो रहा है। पिछले चालीस-पचास सालों से हो रहे इस दुरुपयोग के कारण, हम इस खतरे पर पहुंच गए हैं कि इन एंटीबायटिक दवाइयों की उपचार की क्षमता ही खत्म हो जाएगी, क्योंकि अधिकाधिक सूक्ष्म जीवों में प्रतिजैविक औषधियों के प्रति प्रतिरोध की क्षमता बनती जा रही है। अनेक विशेषज्ञों के अनुसार हम एक 'प्रतिजैविक उत्तर युग' के बहुत निकट पहुंच चुके हैं जिसमें अनेक संक्रामक रोग एक बार फिर वैसे ही लाइलाज हो जाएंगे जैसे वे 'प्रतिजैविक-पूर्व युग' में थे।

यही कारण है कि अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए प्राकृतिक चिकित्सा अथवा रेकी का विचार न केवल व्यक्ति विशेष के स्वास्थ्य के लिए अपितु एक सामान्य स्वास्थ्य संभाल व्यवस्था के लिए भी अत्यधिक महत्त्वपूर्ण है स्वास्थ्य की संभाल के प्रति एक अधिक स्वस्थ दृष्टिकोण की इसी आवश्यकता के चलते अनेक चिकित्सक हताश होकर एक अधिक पूर्णतावादी नमूने की तलाश में है। ऐसे लोग हालांकि अभी कम हैं, फिर भी उनकी संख्या लगातार बढ़ती जा रही है। अब 'प्रबंधित परिचर्या' के ढांचे के अंतर्गत बीमा कंपनियां चिकित्सकों को यह निर्देश दे रही हैं कि वे कौन-से उपचार दे सकते हैं। ऐसी स्थिति में चिकित्सकों को यह देख कर दुःख हो रहा है कि आज का स्वास्थ्य संभाल उद्योग किन विघ्नकारी और नितांत विनाशकारी तरीकों से वास्तविक स्वास्थ्य उपचर्या को नष्ट कर रहा है।

वास्तव में, आज भी चिकित्सा पद्धति का जो नमूना व्याप्त है उसमें तमाम बुराइयां हैं। क्योंकि वह अच्छे स्वास्थ्य को केवल एक शारीरिक स्थिति के रूप में देखता है जिसमें कोई प्रकट रोग न हो। हम बुनियादी तौर पर अब स्वास्थ्य के प्रति ऐसे किसी दृष्टिकोण को सहन नहीं कर सकते जो हमें आर्थिक तथा स्वास्थ्य दोनों ही दृष्टि से कंगाल कर दे। हमारे पास बस एक ही रास्ता बचा है कि हम ऐसी तकनीकों और उपचार पद्धतियों का समर्थन करें जो हमें यह सिखाएंगी कि हम स्वस्थ कैसे रह सकते हैं, निम्नलिखित आंकड़े सब कुछ कह देते हैं :

अमेरिकन जर्नल ऑव हेल्थ प्रमोशन के अनुसार, अमरीका में वर्ष 1994 में रोगों के उपचार पर दस खरब डॉलर खर्च हुए, और कथित 'स्वास्थ्य परिचर्या' अथवा स्वास्थ्य संभाल पर होने वाला खर्च पिछले 15 सालों में ही 300 प्रतिशत ऊपर पहुंच गया। रोग सचमुच बड़े मुनाफ़े का धंधा हो रहा है ! इस समय रोगों पर इस देश के कुल राष्ट्रीय उत्पाद की 15 प्रतिशत से भी अधिक खर्च हो जाता है, और यह राशि मुद्रास्फीति के दोगुने की दर से बढ़ती ही जा रही है (जबकि 1930 में यह खर्च मात्र 1.9 प्रतिशत था !)

साफ है कि कहीं कुछ गड़बड़ जरूर हुई है, क्योंकि अमरीकी लोग न केवल रोगों के उपचार पर हमेशा से अधिक खर्च कर रहे हैं, अपितु औसत स्तर पर वे उस समय की तुलना में कम स्वस्थ भी हैं जब वे आज की अपेक्षा मात्र दस प्रतिशत खर्च करते थे। तो हुआ क्या ?

इसके अनेक कारण हैं। लेकिन उन्हें संक्षेप में दो कारणों तक सीमित किया जा सकता है : तीस के दशक में पैसे वालों ने अपने निहित स्वार्थों के लिए ऐसे कानून बनाने हेतु जोर डालना शुरू कर दिया जिसके कारण स्वास्थ्य की देखभाल के पूरक दृष्टिकोण को धक्का लगा और, आज भी यह प्रवृत्ति जोर-शोर से जारी है। साथ ही, दान-पुण्य के आवरण में कुछ प्रतिष्ठानों के माध्यम से औषधि निर्माण उद्योग ने मेडिकल स्कूलों में भारी धन लगाना शुरू कर दिया, और धीरे-धीरे यह सुनिश्चित कर लिया कि वहां के पाठ्यक्रमों को इस तरह से बदल डाला जाए कि उससे उन्हीं को लाभ पहुंचे। संक्षेप में, रोग एक व्यावसायिक महत्त्व की वस्तु हो गई, और स्वास्थ्य गौण हो गया।

साठ और सत्तर के दशकों में, सरकार ने हस्तक्षेप करके स्थिति को और भी बिगाड़ दिया। संघीय और राज्य स्तर के अनुदानों के चलते पढ़ाई पूरी करके निकलने वाले डॉक्टरों की संख्या में बेतहाशा वृद्धि हो गई। 1965-1980 के बीच यह संख्या दोगुनी हो गई, जिससे 1992 में प्रति 1,00,000 अमरीकियों

के ऊपर 245 डॉक्टर हो गए, जबकि 1970 में प्रति 1,00,000 अमरीकियों के ऊपर 151 डॉक्टर थे। इस प्रकार यह 62 प्रतिशत की जबरदस्त वृद्धि हुई ! इसके अतिरिक्त, अधिकांश नए डॉक्टर सामान्य चिकित्सा करने वाले नहीं अपितु विशेषज्ञ हैं जो सबसे अधिक महंगी तकनीकों की सिफारिश और उन्हीं का प्रयोग करते हैं। यह स्थिति आधुनिक स्वास्थ्य परिचर्या के प्रति एक श्रद्धांजलि भी प्रतीत हो सकती है। आज कहीं अधिक विशेषज्ञ उपचार के लिए सुलभ और तैयार हैं, क्या यह तथ्य इस ओर संकेत नहीं करता कि आज अमरीकी लोग पहले की तुलना में बेहतर चिकित्सा सुविधाओं को भोग रहे हैं ?

लेकिन ऐसा है नहीं। अस्सी के दशक के अंतिम चरण में हुए एक अध्ययन से तो कम-से-कम यही निष्कर्ष निकलता है। इस अध्ययन के अनुसार, प्रति 10,000 की जनसंख्या पर 4.5 सर्जनों वाले भौगोलिक क्षेत्र में 940 ऑपरेशन हुए, जबकि उसी जनसंख्या पर 2.5 सर्जनों वाले क्षेत्र में उसी अवधि में केवल 590 ऑपरेशन हुए। इसका सीधा-सीधा मतलब यह निकला : यदि आप सर्जनों की संख्या दोगुनी कर देते हैं, तो ऑपरेशनों की संख्या भी दोगुनी होती जाती है ! तो फिर, सवाल यह उठता है : क्या ये सब ऑपरेशन जरूरी हैं ?

जी नहीं, यह जरूरी नहीं हैं। **जर्नल ऑव दि अमेरिकन मेडिकल एसोसिएशन** में प्रकाशित एक अध्ययन की रपट से तो यही पुष्टि होती है। यह अध्ययन उन 168 रोगियों पर किया गया था जिन्हें बाईपास सर्जरी करवाने की तिथि अथवा सलाह दी गई थी। इस अध्ययन से यह तथ्य सामने आया कि इनमें से 80 प्रतिशत मामलों में प्रस्तावित शल्यक्रिया या तो अनावश्यक थी, या फिर उसका कोई औचित्य नहीं था। दूसरे शब्दों में, इन 168 रोगियों में से 34 से भी कम रोगियों को ही वास्तव में ऑपरेशन की जरूरत थी !

रोग के उपचार के प्रति हमारे दृष्टिकोण और रोगों की कमाई पर (स्वास्थ्य या कल्याण की कमाई पर नहीं) चलने वाले स्वास्थ्य उपचर्या उद्योग के साथ कई बातें गड़बड़ हैं। इसीलिए, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि हमें आज एक कला या विद्या के रूप में उपचार की चर्चा सुनने को नहीं मिलती। आज इस समय जो खेल चल रहा है, उसमें 'स्वास्थ्य' उद्योग का हित स्वास्थ्य की ओर लगाने की कोई भी संभावना नहीं है क्योंकि रोग से बहुत सारा पैसा कमाया जा रहा है। इसका यह अर्थ बिल्कुल भी नहीं है कि डॉक्टर अथवा नर्स जैसे व्यक्तिगत स्वास्थ्य परिचारकों की इस दुष्चक्र में

कोई-कोई मिली भगत है। अधिकांश लोग अपने प्रशिक्षण तथा उन्हें उपलब्ध ज्ञान के अनुसार अपनी भरसक कोशिश करते हैं। इनमें से अनेक को यह जानकर धक्का लगेगा कि डॉक्टर की सिफारिश पर दी जाने वाली दवाइयों से संबंधित टाली जा सकने वाली बीमारियों और मौतों पर नब्बे के दशक के प्रारंभ में 77 अरब डॉलर का खर्च आया, और आज यह राशि संभवतः बहुत अधिक होगी !

रोगों के उपचार पर खर्च किए गए खरबों डॉलरों के बावजूद (अथवा के कारण) कामकाजी अमरीकियों से लगभग आधे या तो खराब स्वास्थ्य अथवा फिर गठिया, उच्च रक्तचाप, मधुमेह जैसी किसी पुरानी बीमारी से परेशान हैं। यहां यह भी ध्यान देने योग्य बात है कि ये आंकड़े केवल युवाओं से संबंधित हैं जो अपने-अपने कामों में लगे हुए हैं। ऐसे बुजुर्गों की संख्या तो और भी अधिक है, क्योंकि वे तो सारे-के-सारे एकाधिक पुरानी अथवा क्षयकारी व्याधियों (अथवा दोनों ही) से पीड़ित हैं !

उपर्युक्त सारे आंकड़े, जिनमें चिकित्सक-जनित रोगों से संबंधित और भी तथ्य उपलब्ध हैं, यह स्पष्ट संकेत करते हैं कि हमें अपने दृष्टिकोण में बदलाव लाना होगा। हमें ध्यान केंद्र को रोगों के उपचार से हटा कर स्वास्थ्य की संभाल पर लाना होगा। अपने खुलेपन और विविधता और रोकथाम पर विशेष जोर के चलते, रेकी पूरे शरीर की नवोदित परिचर्या व्यवस्था का एक अभिन्न अंग है। इस नई आदर्श व्यवस्था के अनुसार, स्वास्थ्य को अधिकतम शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक तथा आत्मिक कल्याण की स्थिति के रूप में देखा जाता है। दूसरे आम जुमले का प्रयोग करें, तो इसे संपूर्ण कुशल-मंगल के रूप में देखा जाता है। संपूर्ण कुशल-मंगल तो विश्वव्यापी जीवन शक्ति की प्रकृति भी है और उसका लक्ष्य भी।

स्वास्थ्य की संभाल की वर्तमान स्थिति में जो परिवर्तन की बात हम कर रहे हैं उसका अर्थ यह नहीं है कि हम वर्षों अथवा पीढ़ियों के समर्पित चिकित्सीय अनुसंधान की उपलब्धियों को तिलांजलि ही दे दें। अत्यंत परिष्कृत किस्म की आधुनिक ऐलोपैथिक उपचार तकनीकें तो रहेंगे ही, क्योंकि ऐसे अनगिनत उदाहरण हैं जहां वे वास्तविक वरदान के रूप में आते हैं और जीवन बचाते हैं। संघात शल्यक्रिया (ट्रॉमा सर्जरी) इसका ऐसा ही उदाहरण है।

इस पुस्तक अथवा इस संक्षिप्त लेख में हमने कहीं ऐसा कोई संकेत नहीं दिया है कि रेकी को अन्य सभी प्रकार की चिकित्सा विधियों का स्थान ले लेना चाहिए। रेकी अपने आप में ही एक पूर्ण ऊर्जा औषधि है, किंतु यह सभी रोगों का इलाज नहीं है और कोई चिकित्सा विधि भी सभी रोगों का इलाज प्रस्तुत नहीं करती। प्रत्येक शाखा उपचार प्रक्रिया को बढ़ावा देने के लिए अपने अद्भुत साधन प्रस्तुत करती है। यदि चिकित्सा की विभिन्न विधियों को कुशलता से मिला दिया जाए तो ये अनेक व्याधियों का इलाज करने में सहायक हो सकती हैं।

भारत और चीन जैसे देशों में अभी भी रोग के निवारण तथा संपूर्ण स्वास्थ्य परिचर्या की आयुर्वेद अथवा ऐक्यूपंक्चर जैसी प्राचीन सक्रिय परंपराएं हैं। इन देशों में अनेक ऐलोपैथ चिकित्सकों को अब सत्य का बोध होने लगा है और वे प्राचीन समय की कुछ आजमाई हुई तथा सच्ची विधियों को अपना रहे हैं। उनके लिए सही सलाह यही है कि वे अपनी प्राचीन विधियों को तो संभाल कर रखें ही, बस उनके साथ आधुनिक पाश्चात्य ऐलोपैथिक पद्धति का इस्तेमाल उन मामलों में अवश्य करें जहां प्राचीन चिकित्सा विधियां स्वास्थ्य की इतनी स्तरीय परिचर्या नहीं कर सकतीं। ऊपर हमने जिन आंकड़ों पर चर्चा की, उनसे यह स्पष्ट संकेत मिलता है कि हजारों साल की सफलता का प्रतिमान रखने वाली प्रमाणित, प्राचीन उपचार विद्याओं को थोक में रद्द करते समय हमें सावधानी से काम लेना होगा। बहुराष्ट्रीय औषध कंपनियां नीम तथा हल्दी जैसे आम आयुर्वेदिक रोग निवारकों को (अधिकतर तो उन्हें अनुपलब्ध बनाने के लिए) पेटेंट कराने की जो कुचेष्टा कर रही हैं और इसमें आंशिक रूप से सफल भी हो रही हैं। उससे तमाम जगहों के उन लोगों को उठ कर खड़े हो जाने की चेतावनी मिल जानी चाहिए जो अपने शरीरों की संभाल के मामले में स्वतंत्रता को महत्त्व देते हैं।

रेकी का स्वाधीनता का घोषणा-पत्र

अपने तथा/अथवा अन्य व्यक्ति के स्वास्थ्य की संभाल के लिए

जो व्यक्ति रेकी उपचार का अभ्यास करने का निर्णय करता है वह एक तरह से स्वास्थ्य अथवा कल्याण के प्रति उस विशिष्ट निष्क्रिय उपभोक्ता दृष्टि की बैसाखियों तथा बंधनों से मुक्ति की घोषणा करता है जो इस देश में और पश्चिमी रंग में डूबे समूचे विश्व में आज भी हावी हैं। रेकी के साथ आप वस्तुतः निर्भीकता से यह कह रहे होते हैं कि आप स्वयं ही वह ऊर्जा हैं (अथवा कम-से-कम उस ऊर्जा तक आपकी सीधी पहुंच है), जिससे आप स्वयं तथा यह समूचा ब्रह्मांड बना है, और, यह कि, इसके अतिरिक्त, यह ऊर्जा अब से आपके स्वास्थ्य और सुख का मुख्य स्रोत होगा।

इसका अर्थ यह हुआ कि आप देखते हैं कि कुछ सत्य स्वयं स्पष्ट होते हैं, जिनमें सर्वप्रथम यह अंतर्दृष्टि है कि, कुशल रहने के लिए, आपको अपने ही शारीरिक, मनोवैज्ञानिक तथा आत्मिक कल्याण से संबंधित सभी मामलों को अपने हाथ में रखना है। आप अब से किसी और को यह अधिकार नहीं देंगे। हालांकि आप प्रासंगिक सलाह सुनने के लिए नितांत मुक्त तथा उपलब्ध रहेंगे, तदपि यह अधिकार आपके ही पास होगा कि आप किसी भी बाहरी जानकारी पर अपने स्वयं के विचार-विमर्शों के अनुसार (तथा अपनी पसंद के किसी भी स्रोत से कम-से-कम दूसरी, बल्कि तीसरी भी राय लेने के बाद) कार्रवाई करेंगे। निर्णय आप करेंगे। आप तथाकथित विशेषज्ञों के निर्णय पर नहीं चलेंगे।

दूसरे शब्दों में आप स्वयं को इस सत्य के पक्ष में खड़े होने के लिए शक्ति संपन्न करते हैं कि आप, तमाम दुनिया में समस्त स्त्रियों तथा पुरुषों के समान, ईश्वरीय शक्ति द्वारा समान रचे गए हैं, और यह कि इसीलिए आपके

पास जीवन, स्वतंत्रता तथा स्वयं अपने सुख की खोज का अधिकार जैसे कुछ अनन्य अधिकार हैं।

आप यह पूर्णतः समझते हैं कि 'प्राकृतिक नियम' आपको सुख का अधिकार मात्र इसलिए नहीं दे सकता कि इस प्रकार का 'अधिकार' आपकी शक्ति ले लेगा। जो कोई भी आपको जीवन स्वतंत्रता तथा सुख की खोज जैसे बुनियादी अधिकारों के अतिरिक्त किसी भी अन्य वस्तु का अधिकार देने का दावा करता है, वह वास्तव में आपको एक विशेषाधिकार देने का प्रयास कर रहा है, एक ओर प्राकृतिक, अनन्य अधिकार होते हैं तो दूसरी ओर तुच्छ नागरिक अधिकार, और विशेषाधिकार इन्हीं तुच्छ नागरिक अधिकारों के समान होते हैं। तो विशेषाधिकारों के साथ समस्या यह होती है कि जो लोग इन्हें देने के लिए स्वयं को नियुक्त करते हैं वही लोग इन्हें वापस ले भी सकते हैं। दूसरी ओर, 'प्राकृतिक नियम' पर आधारित कोई भी अधिकार मात्र विशेषाधिकार जैसा अस्थायी नहीं होता। इसे आप से कभी छीना नहीं जा सकता क्योंकि एक स्वतंत्र मानव के रूप में यह आपका जन्मसिद्ध अधिकार है।

अपने सुख की खोज के अधिकार में यह निर्णय करने का अधिकार भी सम्मिलित होता है कि आप अपने स्वास्थ्य की संभाल किस तरीके से करना चाहते हैं। दूसरे शब्दों में, आपको यह उपचार पद्धति चुनने का अधिकार है जिसे आप पसंद करते हैं। यदि इसमें किसी प्रकार का बाहरी हस्तक्षेप होता है, तो इसका अर्थ हुआ कि आपका अपने सुख की खोज का अधिकार हड़प लिया गया है, और आपसे छीन लिया गया है। इसके अतिरिक्त, रेकी के अभ्यास के साथ आप यह निर्भीक वक्तव्य देते हैं कि आप अपने स्वास्थ्य के रखरखाव के लिए पर्याप्त रूप में समर्थ हैं।

आप यह स्वीकार करते हैं कि शरीर अन्य तमाम शरीरों तथा समस्त सृष्टि से अलग कोई मशीन नहीं है, अपितु यह तो उन्हीं ऊर्जाओं में सहभागिता करता है जिससे मूलभूत रूप में सभी कुछ बना है। आप जानते हैं कि शरीर का उपचार करने की प्रक्रिया में आपको उस पूर्णता से संपर्कित होना पड़ेगा जो आप हैं, अथवा यदि आप एक पेशेवर स्वास्थ्यकर्मी के रूप में काम कर रहे हैं तो आपको सदैव पूर्ण रोगी (ग्राहक) पर ध्यान लगाना होगा। आप जानते हैं कि आपके ध्यान को रोग उन्मूलन के बिंदु से हटकर अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करने तथा बनाए रखने पर केंद्रित करना है। अब आप लक्षणों का उपचार करने में व्यस्त नहीं रह जाते हैं, अपितु अब आप उस उच्चतर स्तर पर पहुंच

जाते हैं। जहां आप अंदर छिपे शारीरिक, भावनात्मक, सामाजिक आर्थिक तथा आत्मिक कारणों का उपचार करते हैं। अब आपको इस झूठ का सहारा नहीं लेना होगा कि आपको अपना तथा दूसरों का उपचार करने के लिए भावनात्मक स्तर पर अपने को समेटना तथा अलग रखना होगा (जैसा कि वे मनोचिकित्सक अथवा डॉक्टर करते हैं जो यह मानते हैं कि उन्हें अपने आपको अपने रोगी की भावनाओं से बचा कर रखना होगा); बल्कि आप तो यह जानते हैं कि थोड़ी-सी समानुंभूति से अत्यंत लाभ होता है, और यह कि अपनी तथा/अथवा दूसरे व्यक्ति की पीड़ा को सीधे अनुभव करना वास्तव में उसकी इसी पीड़ा के कारणों को मिटाने की दिशा में पहला कदम होता है। (यहां यह उल्लेखनीय है कि समानुभूति की मदद से ही यह पीड़ा मुक्त और प्रवाहित होती है)। दूसरे शब्दों में, आप पूरी तरह से वस्तुनिष्ठ जानकारी (चार्ट, आंकड़ों, परीक्षण परिणामों, पुस्तकीय ज्ञान) पर ध्यान केन्द्रित करना छोड़ देते हैं। और सूचना के और तमाम स्रोतों को भी बाहर ही रखते हैं; आप तो इसके अतिरिक्त इस बात पर ध्यान देते हैं कि आप स्वयं अथवा आपका रोगी (ग्राहक) कैसा अनुभव कर रहा है।

विश्वव्यापी जीवन शक्ति की मदद से अपना तथा दूसरों का उपचार करते समय आप किसी भी प्रकार से रूढ़ नियमों अथवा सिद्धांतों के प्रति पूर्वाग्रही नहीं होते। डॉ. उशुई की जो डायरियां अब मिली हैं। उनके लेखों के अनुसार आधुनिक रेकी के संस्थापक डॉ. उशुई किसी विशेष स्थिति में जो भी साधन अपनाने जरूरी होते थे उन्हीं का प्रयोग करते थे। वह विश्वव्यापी जीवन शक्ति, ध्यान क्रियाओं तथा अनुष्ठानों, पाश्चात्य ऐलोपैथिक इलाजों, सामान्य बोध परामर्श और जापानी तथा चीनी प्राकृतिक चिकित्सा संबंधी जड़ी-बूटियों तथा परिष्कृत रत्न आधारित औषधियों का भी प्रयोग कर लेते थे।

सर्व संग्राहक चिकित्सा पंथ की उदारता की इसी भावना से प्रेरित होकर आप शायद किसी पागल कुत्ते द्वारा काटे जाने की स्थिति में इंजेक्शन लगवाना पसंद करेंगे, और आप यदि किसी भयंकर कार दुर्घटना के शिकार हो जाते हैं जो खुशी-खुशी संघात शल्य क्रिया भी लेने को तैयार होंगे। लेकिन, उदाहरण के लिए, आप अपने डॉक्टर को आंख मूंद कर रोकथाम के उपाय के रूप में केवल इसलिए अपनी तिल्ली को निकालने नहीं देंगे क्योंकि कार दुर्घटनाओं में तिल्ली के फटने का खतरा रहता है। यदि आंतरिक रक्तस्राव का कोई संकेत न हो, तो आप कुछ दिन गहन चिकित्सा कक्ष में रह कर प्रतीक्षा करते

हुए यह देखना अधिक पसंद करेंगे कि क्या आपकी तिल्ली सचमुच क्षतिग्रस्त हुई है। यदि ऐसा नहीं है तो आप सर्जरी से इंकार कर सकते हैं।

रेकी का सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण प्रभाव रोकथाम में तथा आपके दृष्टिकोण एवं मनोवृत्ति को निर्भरता तथा ज्ञानरहित उपभोक्तावाद से हटा कर उसे संप्रभुता तथा आत्मनिर्भरता की भावना पर आधारित करने में है। यदि आप नियमित आधार पर पूर्ण शरीर सत्रों में विश्वव्यापी जीवन शक्ति के माध्यम से अपना उपचार करते हैं, तो गहन परिवर्तन अवश्यंभावी हैं। इस बात की पूरी संभावना रहेगी कि आप वह बन जाएंगे जो कि आप मौलिक रूप में सर्वदा हैं : अर्थात् एक स्वतंत्र, प्रज्ञावान तथा स्वस्थ व्यक्ति। तब आप (यदि आपके साथ कभी ऐसा रहा है तो) वही निष्क्रिय तथा अज्ञानी उपभोक्ता बने रहने के लिए मूर्ख नहीं बनाए जाएंगे जो प्रत्येक वस्तु का मूल्य उसका मुंह देख कर आंकता है और उस किसी भी व्यक्ति को चुनौती देने से बचता है जिसने आपके वास्तविक अधिकार को हड़प लिया है। इसके बिल्कुल विपरीत, आप अपने स्वास्थ्य से संबंधित मामलों को अपने हाथों में ले लेंगे, और आपका जीवन और भी सुखी हो जाएगा।

इस प्रकार के गहन परिवर्तन सामान्यतया रातोंरात नहीं होते। वे धीरे-धीरे होते हैं, और जब तक परिवर्तन की यह प्रक्रिया पूरी नहीं हो जाती, रेकी आपकी भरोसेमंद साथी बनी रहेगी।

ओ, ब्रायन,
ऑरिगन,
जुलाई 23, 1998

अन्य उपयोगी पुस्तकें

आर्नल्ड, लैरी, एवं सैनी नेवियस। *रेकी हैंडबुक : ए मैन्यूअल फॉर स्टूडेंट्स एंड थिरोपिस्ट्स ऑव दि उशुई र्‌योहो सिस्टम ऑव हीलिंग*। पी.एस. आई प्रेस, 1982

बागिंस्की, बोडो एवं शलीला शरामॉन। *रेकी : यूनिवर्सल लाइफ़ इनर्जी*। मेंडोकिनो : लाइफरिद्म, 1988

बार्नेट, लिबी एवं मैगी चैम्बर्स। *रेकी इनर्जी मेडिसिन : ब्रिगिंग दि हीलिंग टच इनटू होम, हॉस्पिटल, एंड हॉस्पिस* रोचेस्टर, वरमांट, हीलिंग आर्ट्स प्रेस, 1996

एऑस, नैंसी, एम.डी. *रेकी एंड मेडिसिन*। ग्रास लेक, मिशीगन : रूऑस, 1995।

ग्लीसनर, अर्लीन एफ. *रेकी इन एवरीडे लिविंग : हाऊ यूनिवर्सल इनर्जी इज़ ए नेचुरल पार्ट ऑव लाइफ़, मेडिसिन, एण्ड पर्सनल ग्रोथ*। लेटनविल, कैलिफोर्निया : ह्वाइट फ़ेदर प्रेस, 1992

हैबर्ली, हेलन। *रेकी : हवायो टकाटाज़ स्टोरी*। ऑलनी, मैरीलैंड : आर्चडाइम पब्लिकेशंस, 1990

हॉरिन, पॉला। *इम्पावरमेंट थ्रू रेकी : दि पाथ टु पर्सनल एंड ग्लोबल ट्रांसफ़ार्मेशन*। विल्मट, विस्कांसन, लोटस लाइट, 1990

हॉरेन, पॉला। *एंबडेंस थ्रू रेकी*। ट्रिवन लेक्स, विसंकसिन : लोटस लाइट, 1995

मैरिन, जेनैन। *वन डिग्री बियांड : ए रेकी जर्नी इनटू इनर्जी मेडिसिन*। सीएटल, वाशिंगटन : लिटिल ह्वाइट बफ़ैलो पब्लिशिंग कॉलेज, 1997

मेरा समस्त शिक्षण लोगों को जागृति में सहायता देने के बारे में है। छात्र प्रायः मुझसे मेरी प्रिय पुस्तकों के बारे में पूछते हैं जिससे वे अपनी प्रक्रिया में और गहरे जा सकें। यहां मैं अपनी पुस्तक *कोर इम्पावरमेंट : ए कोर्स इन दि पॉवर ऑव दि हार्ट, विद कमेंट्रीज़ फॉर एडवांस्ड रेकी प्रैक्टिशनर्स* से एक अनौपचारिक सूची दे रही हूं, जो रेकी मास्टर बनने जा रहे व्यक्तियों और उन लोगों को मेरे काम से परिचित कराएगी जो सच्ची स्वतंत्रता, सच्चे 'स्व' की तलाश में हैं।

जो लोग रेकी की असली जड़ों तक पैठना और उस *तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश विच हील्स दि बॉडी एंड इल्युमिंस दि माइंड* के बारे में और अधिक ज्ञान प्राप्त करना चाहते हैं जिससे रेकी ली गई है, उनके लिए मैं लामा द्रुगजा येशे थ्रिनली ओद्ज़र की आने वाली पुस्तकों की प्रबल अनुशंसा करूंगी। डॉ. उशुई के अपने जर्नलों से भी काफी अनूदित सामग्री ली जाएगी। मेरी आने वाली पुस्तक ट्र रेकी ट्रू सेल्फ़ में इस ज्ञान शाखा के प्रति मेरी अपनी प्रस्तावना सम्मिलित होगी।

❋ ❋ ❋

श्री एच.डब्ल्यू.एल.पुंजा (पापा जी के नाम से लोकप्रिय) की सभी पुस्तकों को पढ़ने की मैं अनुशंसा करूंगी : मैं अपनी प्रत्येक सुबह का शुभारंभ दि ट्रुथ का एक पृष्ठ पढ़ने के साथ करती हूं। इसमें सत्संग संवाद हैं जो पापा जी और उनके छात्रों के बीच सीधे अंतःकरण तक जाते हैं। वे न केवल अद्वैत का सशक्त आह्वान हैं, अपितु दिव्य प्रेम एवं अनुग्रह से परिपूर्ण भी हैं। डेविड गॉडमन को संपादित *पापाजी इंटरव्यूज़* में पश्चिमी उपचारकों के साथ लंबे साक्षात्कार संकलित हैं। *वेक अप एंड रोर I* तथा *वेक अप एंड रोर II* में लखनऊ में हुए पापाजी के सत्संगों में से और सामग्री ली गई है। ये पुस्तकें सचमुच मूल्यवान हैं क्योंकि वे प्रत्यक्ष अनुभव का स्वर हैं। शीघ्र ही पापाजी की जीवनी तीन खंडों में '*नथिंग एवर हैपन्ड*' शीर्षक से जारी की जाएगी।

❋ ❋ ❋

रामन महर्षि की वाणी में से जो कुछ विभिन्न लेखकों ने संकलित किया, उसे पढ़ना आपके समय का सदुपयोग होगा। रामन हमारे समय के एक महानतम सिद्ध हुए हैं। वह मेरे गुरु के गुरु भी हैं, और टी.एस. अनंतमूर्ति ने *दि लाइफ़ एंड टीचिंग्ज़ ऑव श्री रामन महर्षि* शीर्षक से इस संत पुरुष

की एक सुंदर जीवनी लिखी है। व्यावहारिक अद्वैत के साहित्य में एक और रत्न हैं निसर्गदत्त की पुस्तकें *आई अम दैट* और *दि अल्टीमेट मेडिसिन*। मैं ऐसी किसी भी पुस्तक को पढ़ने की भी अनुशंसा करूंगी जिसमें रमेश बलसाकर के साक्षात्कार हों। बलसाकर भी पापाजी और अपने शिक्षक निसर्गदत्त की तरह रामन महर्षि से प्रभावित थे। ये सभी शिक्षक विचार (प्रत्यक्ष आत्ममंथन) पर संकेंद्रण करते हैं, जो सर्वोच्च योग है।

बेनेडिक्टाइन साधु बीड ग्रिफिथ्स कभी सी.एस.लुईज के छात्र रहे थे। वह भारत के तमिलनाडु राज्य में अपने आश्रम शांतिवनम में कई वर्ष रहे और उन्होंने अंतिम सत्य के विषय में अनेक सुंदर पुस्तकें ईसाई दृष्टिकोण से लिखीं। इनमें से *रिटर्न टु दि सेंटर, ए न्यू विज़न ऑव रियलिटी,* और *यूनिवर्सल विज़डम* मुझे विशेष पसंद हैं।

अद्वैत पर सूत्र अथवा तंत्र दृष्टिकोण से जो अनेक तिब्बती ग्रंथ अंग्रेजी में उपलब्ध हैं उनमें से मैं न्योशुल खेनपो की *ग्रेट परफेक्शन* और नामखाई नोरबू की *दि क्रिस्टल एण्ड दि वे ऑव लाइट* की विशेष रूप से संस्तुति करना चाहूंगी। अन्य अनेक पुस्तकें उपलब्ध हैं, और यदि आपकी रुचि हो तो आप उन किताबों की दुकानों पर पुस्तकें टटोलें जो विशेषकर द्ज़ोगचेन और महामुद्रा की देशनाओं वाली पुस्तकें रखती हैं।

अंत में, मनःस्थिति बनाने और अद्वैत की अंतरतम झलक प्राप्त करने के लिए मैं वेन डायर और स्टुअर्ट वाइल्ड की सभी पुस्तकें पढ़ने की अनुशंसा करूंगी। विशेषकर पश्चिमी पाठक (अथवा पश्चिमी शिक्षा तथा जीवनशैली वाले पूर्वी पाठक) के लिए ये पुस्तकें रोचक, अत्यंत शिक्षात्मक तथा आदर्श साबित होंगी, इस प्रकार के पाठक की व्यावहारिक अद्वैत में कोई पृष्ठभूमि नहीं होती, किंतु उसमें अत्यधिक उत्सुकता तथा एक सच्चे नौसिखिया की भावना होती है। ज़ेन के अर्थ में हम सभी हमेशा नौसिखिए ही होते हैं क्योंकि प्रत्येक क्षण एक नया क्षण होता है।

पॉला की रेकी परंपरा

डॉ. मिकाओ उशुई
डॉ.चुजीरो हयाशी
हवायो टकाटा
बारबरा वेबर रे
मॉरीन ओ' टूल
(जिन्हें श्रीमती टकाटा और बारबरा रे ने प्रशिक्षण दिया)
केट नानी

परिशिष्ट छ

लेखिका का परिचय

पॉला हॉरेन एक मनोवैज्ञानिक, रेकी मास्टर, लेखिका तथा सेमीनार गुरु हैं जिनके स्नेह की उष्णता तथा प्रेरणास्पद शिक्षण ने उनके विद्यार्थियों को अपने जीवन में निहित संपन्नता को प्रकट करने में सहायता दी है। गत कुछ वर्षों में उन्होंने अधिकतर समय भारत में अपने गुरु श्री एच.डब्ल्यू.एल.पुंजा जी के सान्निध्य में व्यतीत किया है, जो स्वयं एक सिद्ध पुरुष हैं। उनकी ही प्रेरणा से, पॉला ने अपने ध्यान को आत्म विकास से हटा कर आत्म मंथन पर केंद्रित किया।

इस समय, अपने विद्यार्थियों तथा पाठकों को उनका सबसे बड़ा उपहार है सच्चे स्व की मुक्ति के अनुभव को बांटने की उनकी क्षमता, जो हमारे पृथक दिखने वाले जीवनों में हम सभी में समान हैं। वह अनेक देशों में *रेकी, कोर एबंडेंस सेमीनार* तथा *कोर इम्पावरमेंट ट्रेनिंग* की शिक्षा देती हैं। हालांकि वह एक अर्ध. एकाकी जीवन की शांति और चैन का आनंद भी लेती हैं।

अमरीका में जनमीं पॉला ने अपना लड़कपन इटली और जर्मनी में काटा। उन्होंने समाज शास्त्र तथा अंग्रेजी साहित्य में ब्रिटेन से बी.ए. की डिग्री ली, और उसके बाद सैन डिएगो, कैलिफोर्निया से मनोविज्ञान में एम.ए. (नृत्य उपचार पर विशेष केंद्रित) तथा पी-एच.डी. की।

पॉला ने अमरीका, यूरोप तथा भारत में रेडियो और टी.वी. पर कार्यक्रम दिए हैं। उनकी पहली पुस्तक *इम्पावरमेंट थ्रू रेकी* का पंद्रह भाषाओं में अनुवाद हो चुका है। इसके बाद 1995 में उनकी एक और पुस्तक *एबंडेंस थ्रू रेकी* आई। हाल में, उन्होंने अपनी तीसरी पुस्तक *कोर इम्पावरमेंट : एड कोर्स इन दि पावर ऑव दि हार्ट* जारी की है यह पुस्तक वास्तव में उनकी एक अन्य पुस्तक का संशोधित एवं परिवर्धित रूप है, जो पहले *डिज़ाल्विंग को डिपेंडेंसी शीर्षक से प्रकाशित हो चुकी है। रेकी–108 क्वेस्चंस एंड आन्सर्स, योर*

डिपेंडेबिल गाइड, फॉर ए लाइफ़टाइम ऑव रेकी प्रैक्टिस (जिसका हिंदी अनुवाद प्रस्तुत पुस्तक है) उनकी इस विषय पर यह चौथी पुस्तक है यह विषय आज भी विश्व भर में अनेकानेक लोगों को प्रेरणा प्रदान कर रहा है।

वर्ष 1998 में, लामा द्रुग्पा येशे थ्रिनली ओदज़ेर ने पॉला को *मेन छूस रेकी* में मास्टर स्तर में दीक्षित किया। *मेन छूस रेकी* उन्नत उपचार अभ्यासों की एक पूर्ण व्यवस्था है जिसका आधार *तंत्रा ऑव दि लाइटनिंग फ्लैश दैट हील्स दि बॉडी एंड इल्युमिन्स द माइंड* और डॉ. उशुई की अपनी देशनाएं हैं जो उन्होंने स्वयं तथा उनके अग्रणी विद्यार्थी डॉ. वातानाबे योशी ने दी थीं।

पॉला इस विषय पर अपने पाठकों के प्रश्न और जानकारियों का स्वागत करेंगी। वह प्रत्येक पत्र का उत्तर स्वयं ही देती हैं, हालांकि उनके अधिकतर यात्रा में रहने के कारण इन पत्रों का उत्तर पहुंचने में कई महीने भी लग सकते हैं। कृपया इस पुस्तक से संबंधित सभी जानकारियां मांगने, अथवा भारत में सेमीनार के कार्यक्रमों की सूची प्राप्त करने, अथवा सेमीनार आबंटित करने के लिए इस पते पर लिखें :

रेकी–108 प्रश्न और उत्तर
द्वारा फुल सर्किल बुकशॉप
34, संतुष्टि कॉम्प्लेक्स
नई दिल्ली–110003
टेलीफोन (011) 688-1304 या 688-1306; फैक्स : 688-1301

●●●

155L

ज्येष्ठ कृष्णा प्रतिपदा — लक्ष्मण

ज्येष्ठ कृष्णा द्वितीया — सरिता

आषाढ शुक्ल पूर्णिमा — अशोक

कार्तिक शुक्ल - तृतीया - अनिल

श्रावण शुक्ल - अष्टमी - अनिता

जीवन में रेकी प्रेक्टिस की भरोसेमंद मार्गदर्शिका

लंबे समय से ऐसी पुस्तक की प्रतीक्षा की जा रही थी, जो रेकी की सम्पूर्ण जानकारी दे सके। अन्तरराष्ट्रीय ख्याति प्राप्त रेकी मास्टर पॉला हॉरेन की यह पुस्तक सरल और आसानी से समझी जा सकने वाली भाषा में रेकी संबंधी पूरी की पूरी जानकारी देती है।

यह पुस्तक रेकी संबंधी हर भ्रांति और सवालों का हल करती है। किसी के भी मस्तिष्क में उठने वाली हर शंका या प्रश्न का समाधान कर सकने में यह पुस्तक सक्षम है।

- रेकी क्या है?
- रेकी किस प्रकार उपचार करती है?
- शक्तिपात की क्रियाएं क्या होती हैं?
- रेकी की कितनी डिग्रियां होती है?
- शक्तिपात के विवरणों और प्रतीक चिन्हों को किसी पुस्तक में क्यों नहीं प्रकाशित करना चाहिए?
- रेकी उपचार के दौरान क्या मैं अपनी दवाइयां ले सकता हूं?
- क्या रेकी की मदद से मैं धूम्रपान अथवा मद्यपान की आदत से छुटकारा पा सकता हूं?
- रेकी के पांच सिद्धांत क्या हैं? इनकी उत्पत्ति कहां से हुई?
- रेकी पुराने रोगों पर कैसे प्रभाव डालती है?

... और भी बहुत कुछ ... कुल 108 प्रश्न और उनके उत्तर

पॉला हॉरेन एक मनोविज्ञानी, रेकी मास्टर लेखिका और मानवीय संभावना संगोष्ठियों की नेता हैं।

जीवन ऊर्जा–रेकी को जन–जन तक फैलाने में वह समर्पित भाव से जुटी है। उन्होंने अमरीका, यूरोप, भारत सहित दुनिया के कई देशों में अनेक रेडियो और टी.वी. कायक्रम पेश किए हैं। उन्होंने रेकी संबंधी अनेक पुस्तकें लिखी हैं। 'इम्पावरमेंट थ्रू रेकी' तो दुनिया की चौदह से भी अधिक भाषाओं में प्रकाशित हो चुकी है। उसके बाद 'एबडेन्स थ्रू रेकी', 'कोर इम्पॉवरमेंट' व '108 क्वेश्चयन्स एंड आंनर्सस' पुस्तकें उन्होंने लिखीं, जो बेहद लोकप्रिय हुईं।

HPB FULL CIRCLE

SPIRITUALITY & HEALTH
RS. 95
ISBN 81-7621-054-4